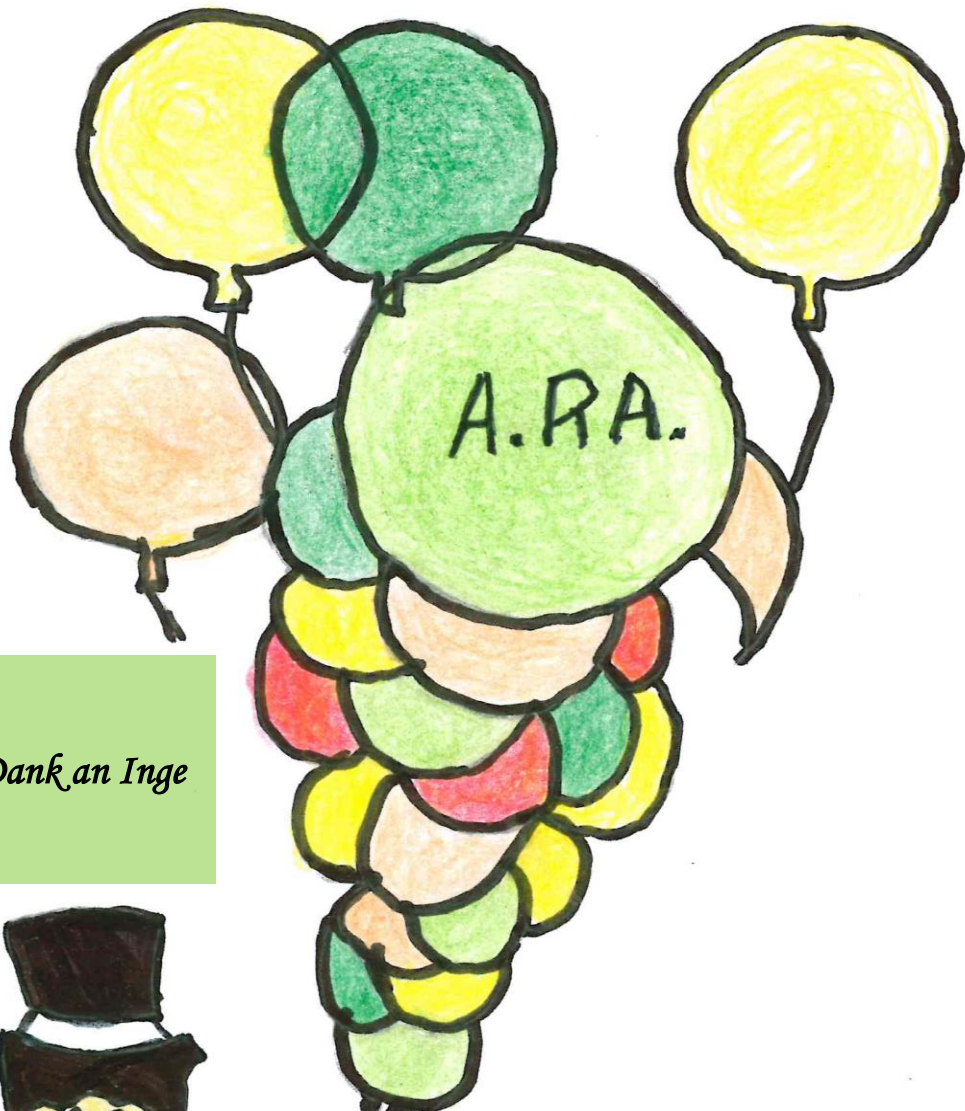


JANUAR 2023



Titelbild:

*Herzlichen Dank an Inge
Meyer!*

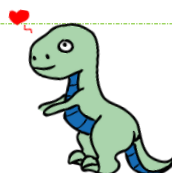


2023

WILLKOMMEN

Inhaltsverzeichnis

In eigener Sache	Seite 1
„A.R.A.“ Gruppenangebote	Seite 2 bis 3
Gedicht Und wieder hier draußen...	Seite 3 bis 4
Zum Schmökern Der Januar und der Schmutz des alten Jahres	Seite 5
Wissenswertes Januar	Seite 6
Rezept zum Veganuary	Seite 7
Wissenswertes: Lebensmittel-Siegel	Seite 8 bis 10
Humoriges Neujahrsvorsätze	Seite 11
Gaumenschmaus des Monats	Seite 12
Gedächtnistraining	Seite 13 bis 14
A.R.A. Aktiv	Seite 15 bis 20
Veranstaltung in Kooperation mit dem Projekt: „Zuhause im Quartier – Präventive Hausbesuche“	Seite 21
Programm Januar 2023	Seite 22 bis 24
Gesucht und Gefunden	Seite 25 bis 26
Gemeinsamer Mittagstisch	Seite 27
Stadtteilspaziergang „Lauf und Schmaus“ in der Nordstadt	Seite 28
Sie möchten Feiern? Wir haben Platz!	Seite 29
Sturzprävention – Sicher- und Aktiv sein im Alter	Seite 30
Wochenplan vom 02.01. bis 03.02.2023	Seite 31 bis 32



In eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,

wir wünschen Ihnen und Ihren Liebsten einen guten Start in das Jahr 2023! An dieser Stelle möchten wir uns noch mal recht herzlich bei Ihnen für das Jahr 2022 bedanken! Wir freuen uns, Sie auch dieses Jahr wieder bei unseren zahlreichen Veranstaltungen herzlich willkommen zu heißen.



Der Januar startet direkt in der ersten Woche mit Bewegung, denn auch dieses Jahr sind wir stolz erneut einen Bewegungskurs anbieten zu können. Auch unser Yoga Kurs geht in die zweite Runde. Aber vielleicht haben Sie ja auch Lust dieses Jahr etwas



Neues auszuprobieren? Das nächste Halbjahr bieten wir Life Kinetik als regelmäßigen Kurs an. Außerdem wird es im Januar kreativ: Herr Fedder stellt uns Serviettentechnik vor - vielleicht hat der eine oder andere von Ihnen hat vielleicht bereits zwei Werke an unserem Weihnachtsbaum im Dezember entdeckt. ☺

Zusätzlich gab es zahlreiche Anfragen für die Rommé Mitspieler:innen die gesucht wurden. Deswegen wird es am **02.02.2023** ein Schnupper Treffen geben. Sie wollen noch dazu kommen? Melden Sie sich gerne bei uns an. Das kommende Halbjahr wird vielseitig mit vielen verschiedenen Veranstaltungen.



Wir freuen uns auf das gemeinsame Jahr 2023! ☺

Neu im „A.R.A.“? Das sind unsere Gruppen

Im Treffpunkt „A.R.A.“ (Alternativen rund um's Alter) treffen sich regelmäßig Gruppen, um unterschiedlichen Interessen nachzugehen. Um Ihnen einen kleinen Einblick zu verschaffen, finden Sie nachfolgend einen Überblick über die jeweiligen Gruppen(-aktivitäten).

Zusätzlich zu den Gruppenangeboten gibt es ein halbjährliches Veranstaltungsprogramm, in welchem unterschiedliche Ausflüge, kreative Angebote, Vorträge, etc. angeboten werden. Diese sind in einem separaten Programmheft aufgelistet.

Spielegruppen

Einmal pro Woche treffen sich die Spielegruppen, die an unterschiedlichen Tagen verschiedene Spiele in Gemeinschaft spielen. Hierzu zählen:

- Spielegruppe (Montagnachmittag)
 - > Die Spielegruppe spielt immer unterschiedliche Spiele, derzeit hauptsächlich Rommikub
- Skip-bo-Gruppe (Montagnachmittag)
- Canasta-Gruppe (Donnerstagnachmittag)
- Skat-Gruppe (Dienstagnachmittag)

Klöngruppen

Einmal wöchentlich treffen sich die Klöngruppen zum gemeinsamen Austausch, Kaffeetrinken und netten Beisammensein. Hierzu zählen:

- Klöngruppe (Montagnachmittag)
- 60 Plus-Gruppe (Dienstagnachmittag)
 - > Nachdem die 60-Plus-Gruppe sich über aktuelle Neuigkeiten ausgetauscht hat, wird die Kaffeerunde beendet und die Karten zum gemeinsamen Spielen werden ausgeteilt. Achtung! Nicht alle Gruppenteilnehmer*innen spielen beim Kartenspiel mit, einige nehmen auch nur an der Kaffeerunde teil.
- Montagstreff (Montagnachmittag)
 - > Der Montagstreff trifft sich wöchentlich in unterschiedlichen Cafés in Hameln zum gemeinsamen Austausch. Die Uhrzeiten variieren abhängig davon, ob gemeinsam Mittag gegessen oder Kaffee getrunken wird.

Digitale Gruppe

Alle zwei Wochen trifft sich die Digitale-Gruppe. Hierzu zählt:

- PC-Gruppe (Dienstagvormittag)
 - > Hier sind alle Fragen rund um das Thema „digitale Geräte“ herzlich willkommen. Ganz nach dem Motto „gemeinsam schaffen wir das“ helfen sich die Seniorinnen und Senioren untereinander, lösen gemeinsam Probleme und klären offene Fragen zu **allen** digitalen Geräten (Smartphone, Laptop, Tablet/ iPad, Smartwatch). Nach Absprache mit der Gruppenleitung ist auch eine digitale Beratung möglich



Kreative-Gruppen

Ebenfalls alle zwei Wochen treffen sich die Kreativ-Gruppen. Hierzu zählen:

- „A.R.A.“-Atelier-Gruppe (Donnerstagvormittag)
 - > Gemeinsam werde hier tolle Kunstwerke erschaffen – von Acrylmalerei bis zu Pastell- und Bastelarbeiten. Sowohl die Gruppenmitglieder untereinander als auch die Gruppenleitung geben Tipps zu passenden Farben, Techniken usw.
- Liedertreff (Donnerstagnachmittag)
 - > Der Liedertreff trifft sich alle zwei Wochen um gemeinsam nach Herzenslust zu singen. Die Liedtexte werden gemeinsam ausgesucht. Im Treffpunkt gibt es ebenfalls Gesangsbücher die verwendet werden können.
- „A.R.A.“-Theatergruppe (Freitagvormittag)
 - > Die Theatergruppe schreibt ihre Stücke selbst und probt sie dann unter Anleitung gemeinsam ein. Auf Anfrage führt die Gruppe ihre Theaterstücke auch vor Publikum auf.

Bewegungsgruppen

Auch Bewegung kommt nicht zu kurz, denn alle zwei Wochen treffen sich unsere Bewegungsgruppen. Hierzu zählen:

- Tanzgruppe (Donnerstagvormittag)
 - > Die Tanzgruppe trifft sich, um ca. eine Stunde gemeinsam rhythmische Bewegungen zu passender Musik einzuüben. Im Anschluss trinkt die Gruppe gemeinsam Kaffee und tauscht sich aus.
- Fahrradgruppe (Donnerstagnachmittag)
 - > Die Fahrradgruppe trifft sich, um zu gemeinsam ausgesuchten Zielen zu radeln. Je nach Abmachung wird im Anschluss gemeinsam etwas gegessen oder Kaffee getrunken, um danach wieder gemeinsam zurück zu fahren.

Kognitive-Gruppe

Auch kognitive Fähigkeiten wollen wir fördern und erhalten. Darum trifft sich alle zwei Wochen eine Gruppe. Hierzu zählt:

- Gedächtnistraining (Dienstagvormittag und Dienstagnachmittag)
 - > Beim Gedächtnistraining werden gemeinsam Gedächtnisaufgaben gelöst. Von Spielen wie „ich packe meinen Koffer und nehme mit...“ bis zu kleinen Rätseln, bei denen „um die Ecke gedacht wird“, wird das Gedächtnis gefördert.





Und wieder hier draußen...

*Und wieder hier draußen ein neues Jahr -
Was werden die Tage bringen?!
Wird's werden, wie es immer war,
Halb scheitern, halb gelingen?*



*Wird's fördern das, worauf ich gebaut,
Oder vollends es verderben?
Gleichviel, was es im Kessel braut,
Nur wünsch' ich nicht zu sterben.*

*Ich möchte noch wieder im Vaterland
Die Gläser klingen lassen
Und wieder noch des Freundes Hand
Im Einverständnis fassen.*

*Ich möchte noch wirken und schaffen und tun
Und atmen eine Weile,
Denn um im Grabe auszuruhen,
Hat's nimmer Not noch Eile.*



*Ich möchte leben, bis all dies Glühn
Rücklässt einen leuchtenden Funken
Und nicht vergeht wie die Flamm' im Kamin,
Die eben zu Asche gesunken.*

Theodor Fontane (1819-1898)

Quelle: <https://www.gedichte-fuer-alle-faelle.de/festtagsgedichte/index.php?fnr=250>

*Happy
New Year* ★★



Zum Schmökern:

Der Januar und der Schmutz des alten Jahres

„Hat hier noch keiner aufgeräumt? Wie das hier wieder aussieht!“ Kopfschüttelnd sah sich der junge Januar um. Er traf wie in jedem Jahr, wenn er seine Zeit betrat, im Land Unordnung und Partyreste an. Dinge, die nicht hierher gehörten.



„Das Neue soll sauber beginnen“, murmelte er. „Das wünsche ich mir jedes Jahr aufs Neue und immer treffe ich Schmutz und Abfall an.“

„Ach, lassen Sie doch! Sie verabschieden das alte Jahr mit einem Feuerwerk, das ist doch schön!“, sagte ein älterer Herr, der gerade seinen Bürgersteig kehrte. „Das einzige, was mir daran nicht so sehr gefällt, ist der Lärm.“

„Ein Feuerwerk ist's, das diese Unordnung verbreitet?“ Der Januar stutzte. Wie sollte das sein?



„Lärm macht nicht schmutzig“, antwortete er schließlich.

„Manchmal kann er auch Ausdruck der Freude sein. Was wäre das Leben ohne Freude? ... Mit lauten Tönen kann man etwas Neues beginnen, nicht aber mit Schmutz.“ Der Januar seufzte.

„Aber so ist es immer. Einer muss für Ordnung sorgen und der bin ich.“

Er lächelte dem Menschen mit dem Kehrbesen zu, klopfte ihm auf die Schulter und sagte: „Weiter machen, Sie Guter! Sie sind mir eine große Hilfe. Weitermachen! Meine Zeit braucht Menschen wie Sie.“

Dann zog er weiter. Die Ordnung wollte er suchen und seine Zeit, in der er sich noch nicht so richtig angekommen fühlte.

Der Herr mit dem Besen hielt inne und sah ihm hinterher. Er schmunzelte. Was für ein komischer Vogel war das denn?

„Typen gibt's“, murmelte er und setzte seine Arbeit fort.

„Wer war das?“, rief seine Frau ihm zu. Sie war gerade dabei, die Raketenstöcke aus ihrem Vorgarten zu suchen und in einen Müllsack zu verstauen.

Der Mann zuckte mit den Achseln. „Ich kenne ihn nicht, aber er hat sich gefreut, dass ich hier kehre. Eigentlich müsste er hier für Ordnung sorgen und alles saubermachen, hatte er gesagt.“



Seine Frau lachte. „Sachen gibt's! Verrückt! Ja, es fängt verrückt an, dieses Jahr“, sagte sie und setzte ihre Aufräumarbeiten fort.

Der Mann stimmte in ihr Lachen mit ein. Dann beeilte er sich, mit dem Kehren fertig zu werden, denn der Himmel hing voller Schnee.

© Elke Bräunling & Regina Meier zu Verl

Quelle: <https://wintergeschichten.wordpress.com/2017/01/02/der-januar-und-der-schmutz-des-alten-jahres/>



Für viele ist der Januar nicht nur einfach der Neubeginn eines Jahres, sondern gibt auch Zeit für neue Vorsätze. Kennen Sie das auch? Häufig geht es dabei rund um das Thema Gesundheit; Sport, Ernährung und co.. In den letzten Jahren hat sich ein „Trend“ entwickelt. Bei diesem Trend geht es um „**Veganuary**“. Jetzt denken Sie sich wahrscheinlich: „Schon wieder so ein neumodischer Begriff, damit kann doch keiner was anfangen.“ Und genau deswegen wollen wir Ihnen diesen Trend einmal vorstellen. Denn bekanntlich lernt man ja nie aus.



Bei dem Wort „Veganuary“ handelt es sich um ein Kofferwort aus dem Wort „January“ und dem Wort „vegan“. „Veganuary“ beschreibt den Trend, dass Menschen zum Start in das neue Jahr den ersten Monat lang eine vegane Ernährung ausprobieren.



Ursprünglich kommt dieser Trend aus Großbritannien. Dahinter steckt die Aufforderung sich vier Wochen lang ausschließlich pflanzlich zu ernähren. Jedes Jahr nehmen mehr Interessierte an der Aktion teil. Auch Unternehmen schließen sich seit einigen Jahren der Kampagne an und bringen in diesem Monat eine ganze Reihe von vergangenen Produkten in die Regale der

Supermärkte. Und das längst nicht mehr nur in Großbritannien, sondern auch in Deutschland und dem Rest Europas.

Die vegane Ernährung ist längst keine Randerscheinung mehr. Es gibt unzählige Wege, sich gesund und dennoch genussvoll zu ernähren und dabei tierische Bestandteile wegzulassen. Noch immer gibt es hartnäckige Mythen, dass Veganer mit bestimmten Vitaminen unterversorgt sind und die Ernährungsform nicht vollwertig sei. Wer auf seine Ernährung achtet, kann sich aber auch vegan ausgewogen ernähren, ohne einen Mangel zu leiden. Gerade im Sportbereich wird eine pflanzenbasierte Ernährung immer beliebter.

Der Regisseur James Cameron zeigt damit seinem 2018 erschienenen Film „The Game Changers“ eindrucksvoll. Darin berichten Stars wie Formel-1-Legende Hamilton über ihre vegane Ernährung und die daraus resultierenden Vorteile in ihrem Leben und sportlichen Bereich. Auch im Bereich der Wissenschaft zeigt sich, dass eine pflanzliche Ernährung nicht nur den Tieren und der Umwelt nützt, sondern auch einen positiven Effekt auf die eigene Gesundheit hat.

Etwas Vorsicht ist beim Veganuary geboten. Beim Veganuary ist einer der häufigsten Fehler zu viele Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Sie sollten auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung achten. Sie wollen es gerne einmal ausprobieren? Halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt!



Quelle: <https://www.bedeutungonline.de/was-ist-der-veganuary-bedeutung-definition-erkl%C3%A4rungwas-ist-der-veganuary/>



Rezept zum Veganuary

Tomatenreis mit mediterranen Gemüse

Zutaten: (2 Personen)

- ½ Zwiebel
- 2,5 g frischen Rosmarin
- 2,5 g frischen Thymian
- 1,5 EL Pflanzenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 150 g Langkornreis
- Salz, Pfeffer
- 1 gelbe Paprika
- ½ Zucchini
- 2 Strauchtomaten



Zubereitung

1. Zwiebel, schälen und fein würfeln. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 1 Min. anbraten. Kräuter und Tomatenmark zugeben und nochmals ca. 1 Min. braten. Topf mit Reis und ca. 700 ml Salzwasser auffüllen und aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 12 Min. garen.
3. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen und klein würfeln. Tomate waschen und in Spalten schneiden
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Paprika mit Zucchini ca. 3 Min. anbraten. Tomaten zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzig abschmecken.
5. Tomatenreis im Topf mit dem Gemüse vermengen, ggf. abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit! 😊

Quelle: <https://www.lidl-kochen.de/rezeptwelt/tomatenreis-mit-mediterranem-gemuese-145935?ref=search>

Wissenswertes: Lebensmittel-Siegel

Auf Lebensmittel-Verpackungen geht es bunt zu. Da tummelt sich neben gesetzlich vorgeschriebenen Kennzeichnungen und freiwilligen Angaben eine Vielzahl an Siegeln, Herkunftszeichen und Symbolen.

Das verpflichtende EU-Bio-Siegel



- Seit Juli 2010 tragen alle verpackten Bio-Lebensmittel, die innerhalb der EU hergestellt werden, das „EU-Bio-Siegel“.
- Das Siegel garantiert die Einhaltung der europäischen Öko-Verordnung. Diese garantiert Gentechnikfreiheit, artgerechtere Tierhaltung und den Verzicht von organisch-synthetischen Pflanzenschutz- und chemisch-synthetischen Düngemitteln.
- Auch die zuständige Öko-Kontrollstelle muss angegeben sein.
- Zusätzlich zum verpflichtenden „EU-Bio-Siegel“ können Hersteller ihre Bio-Waren weiterhin mit dem sechseckigen Bio-Siegel kennzeichnen.

Die Bio-Vorschriften gelten **nicht** für

- Erzeugnisse aus der Jagd oder der Fischerei wildlebender Tiere,
- Kosmetik,
- Arzneimittel und
- sogenannte Umstellungsprodukte (Erzeugnisse aus Betrieben, die gerade erst eine biologische Erzeugung eingeführt haben).

Solche Produkte dürfen das „EU-Bio-Siegel“ **nicht verwenden**.

Das deutsche Bio-Siegel



In seinen Anforderungen ist das deutsche „Bio-Siegel“ mit dem „EU-Bio-Siegel“ vergleichbar. Der Unterschied zum „EU-Bio-Siegel“: Das Deutsche Bio-Siegel ist eine **freiwillige Kennzeichnung**. Da aber in Deutschland das Deutsche „Bio-Siegel“ bei Verbrauchern bekannt ist, kann es auch weiterhin gemeinsam mit dem Europäischen Siegel verwendet werden. Deutschland gilt weltweit als der zweitgrößte Absatzmarkt für Bioprodukte. Aber nur ca. 12 Prozent der deutschen Landwirte wirtschaften gemäß der „EU-Öko-Verordnung“. Das bedeutet, dass viele Bio-Lebensmittel, die im Lebensmittelhandel angeboten werden, nicht aus Deutschland stammen. So kommen insbesondere Obst und Gemüse häufig aus dem Ausland.


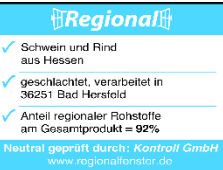


Tipp: Achten Sie unbedingt auf die Herkunft der Bio-Lebensmittel.

Quelle: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/lebensmittel-zahlen-zeichen-codes-und-siegel-8382>



 	<p>Bereits seit 2013 bietet der Deutsche Tierschutzbund Hilfestellung beim Einkauf von Fleisch aus tiergerechterer Erzeugung. Mit seinem Namen verspricht er ein glaubwürdiges Mehr an Tierschutz bei seinem Siegel "FÜR MEHR TIERSCHUTZ". Das Siegel gibt es in zwei Varianten: Einstiegsstufe und Premiumstufe. Der Tierschutz der Einstiegsstufe geht deutlich über den gesetzlichen Mindeststandard hinaus. Das Angebot der Premiumstufe ist hingegen durch ein noch höheres Tierschutzniveau gekennzeichnet. Der Deutsche Tierschutzbund erteilt sein Siegel für Hähnchenfleisch zurzeit nur als Einstiegsstufe, für Schweinefleisch werden beide Stufen – Einstiegs- und Premiumstufe – vergeben. Mittlerweile gibt es auch Eier und Milch mit den Siegeln Einstiegs- und Premiumstufe.</p>
	<p>Der Begriff "Weidemilch" ist lebensmittelrechtlich weder definiert noch geschützt. Milch und Milchprodukte, die mit dem Siegel „Pro Weideland“ gekennzeichnet sind, garantieren, dass die Milchkühe mindestens 120 Tagen im Jahr 6 Stunden auf der Weide waren. Weitere Kriterien sind: gentechnikfreie Futtermittel und regelmäßige Kontrollen der Kriterien.</p>
	<p>Seit August 2009 gibt es in Deutschland ein einheitliches Siegel "Ohne Gentechnik". Es wurde vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft initiiert. Dieses Siegel oder der Hinweis „ohne Gentechnik“ weist (freiwillig) Lebensmittel aus, deren Herstellung ohne den Einsatz von Gentechnik erfolgt.</p>
	<p>Das EU-Kennzeichen "geschützte Ursprungsbezeichnung" (g.U.) garantiert die Herkunft eines Lebensmittels aus dem bezeichneten Gebiet. Die auf EU-Ebene eingetragenen Produkte müssen im festgelegten Gebiet nach bestimmten Kriterien erzeugt, verarbeitet und hergestellt werden. Beispiele sind der "Allgäuer Emmentaler" oder der "Parmaschinken"</p>

Quelle: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/lebensmittel-zahlen-zeichen-codes-und-siegel-8382>

	<p>Die EU-weite Kennzeichnung "g.g.A." bedeutet "geschützte geografische Angabe". Anders als bei „g.U.“ muss jedoch lediglich eine Stufe der Produktion im genannten Gebiet stattfinden. So könnte das Schweinefleisch für die "Nürnberger Rostbratwurst" aus Dänemark oder den Niederlanden stammen und nur die Herstellung der Wurst in der Region erfolgen.</p>
	<p>Das Regionalfenster gibt Auskunft über die Herkunftsregion, den Ort der Verarbeitung, den Anteil der verwendeten regionalen Zutaten sowie die Kontrollstelle und ist daher eine gute Orientierungshilfe.</p>
	<p>Das „MSC-Siegel“ kennzeichnet Fische und Meeresfrüchte aus umweltschonender Fischerei. Das „Marine Stewardship Council“ ist eine internationale, gemeinnützige Organisation, die sich für eine nachhaltige Fischerei einsetzt, die die Fischbestände und die Meeresumwelt schont. Es werden allerdings auch immer wieder kritische Stimmen laut - beispielsweise, dass auch Fischereien mit hohem Beifang und selbst Fisch aus überfischten Beständen mit dem „MSC-Siegel“ ausgezeichnet sein können. Aus Sicht der Verbraucherzentralen ist das „MSC-Siegel“ ein Schritt in die richtige Richtung, jedoch sind einige MSC-ausgezeichnete Fischarten nur bedingt empfehlenswert.</p>
	<p>Das „QS-Zeichen“ wurde von der "QS Qualität und Sicherheit GmbH" kreiert, einer Gesellschaft der Agrar- und Ernährungswirtschaft. Der Schwerpunkt liegt auf der Qualitätssicherung, Kontrolle und Dokumentation auf allen Erzeugungstufen der konventionellen Landwirtschaft von den Futtermitteln bis zum Lebensmitteleinzelhandel. Ziel ist es, durch Transparenz auf allen Produktionsstufen Sicherheit für die aufeinander folgenden Verarbeitungsprozesse zu gewährleisten. Da die „QS-Standards“ nur wenig mehr als die gesetzlichen Mindestanforderungen absichern, ist das Zeichen als Prüfzeichen und nicht als Qualitätssiegel zu bewerten.</p>

Quelle: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/lebensmittel-zahlen-zeichen-codes-und-siegel-8382>





Humoriges: Neujahresvorsätze

Dieses Jahr haben wir etwas ganz Verrücktes: Wir haben eine Liste mit Neujahresvorsätzen geschrieben die gleichzeitig auch eine Anleitung dafür ist diese nicht einhalten zu müssen. So ganz ohne schlechtes Gewissen, denn das macht ja keinen Spaß.

1. Eine bessere Personenwaage kaufen – die alte zeigt nichts Schönes an.
2. Spanisch lernen
3. Lernen, Betriebsanleitungen zu lesen und sich so viel Frust ersparen.
4. Weniger energisch auf Knöpfe oder Displays drücken, wenn die Technik mal wieder nicht so will wie man selbst – probieren Sie es doch mit freundlichen Bitten!
5. Sich selbst und das Leben nicht immer so ernst zu nehmen.
6. Sich eingestehen, dass Sie auch in diesem Jahr nicht Spanisch lernen werden.
7. Einen Klassiker kaufen
8. Den Klassiker anfangen
9. Den Klassiker nie fertiglesen und ins Regal stellen
10. Mit dem Klassiker im Regal angeben
11. Eine Partie Schach gegen den Computer verlieren
12. Ausführlich überlegen, was eigentlich Ihr Lieblingstier ist
13. Jemanden anrufen, mit dem Sie schon lange nicht mehr gesprochen haben
14. Eine Pflanze kaufen
15. Die Pflanze gießen
16. Anderen dabei zusehen, wie sie mehr Sport treiben.
17. Der Pflanze einen Namen geben
18. Nicht fluchen
19. Sich einen richtig schönen Fluch ausdenken und bei jeder Gelegenheit benutzen, zum Beispiel "So ein Dulli!"
20. Nicht vergessen, die Pflanze zu gießen
21. Die Geduld verlieren
22. Und sie wiederfinden
23. Einen neuen Lieblingsort suchen
24. Den Klassiker noch mal in die Hand nehmen
25. Eine richtig gute Geschichte auf die Frage überlegen, was das aufregendste ist, was Ihnen je passiert ist
26. Bei einem Treffen die Frage stellen, was das aufregendste ist, das dem Gegenüber je passiert ist. Auf die Rückfrage warten. Wenn sie nicht kommt, einfach erzählen
27. Vergessen Sie die Pflanze nicht
28. Stark bleiben, wenn jemand etwas von Ihnen will
29. Einknicken, wenn jemand etwas von Ihnen will
30. Eine neue Zimmerpflanze kaufen



Kokos-Limetten-Fisch

Zutaten: (2 Personen)

- ½ Knoblauchzehe
- 1 Stück (ca. 1 cm) Ingwer
- ½ rote Chilischote
- 1 Lauchzwiebel
- ½ unbehandelte Limette
- 2 Kabeljaufilet (á ca. 150 g)
- 1 ½ EL Öl
- 200 ml ungesüßte Kokosmilch
- 2 ½ Stiele Koriander
- Salz, Pfeffer, Zucker

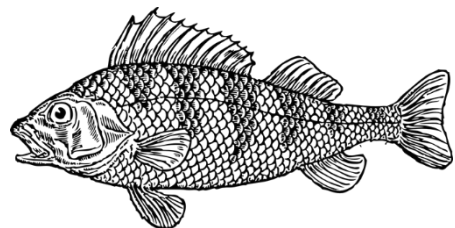


Quelle: <https://www.lecker.de/kokos-lime 1>

Zubereitung

6. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Chilischote putzen, längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein schneiden. Paprika putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Limette halbieren und auspressen.
7. Fisch abspülen und gut trocken tupfen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Mit Salz würzen und herausnehmen.
8. ½ EL Öl im Bratfett erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Chili und Paprika darin 2–3 Minuten andünsten. Mit Kokosmilch und 1/8 l Wasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen. Fisch hinzugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln.
9. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Lauchzwiebel, Limettensaft und -schale in die Kokossoße einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit den Korianderblättchen bestreuen.

Guten Appetit! 😊



Quelle: <https://www.lecker.de/kokos-limetten-fisch-77616.html>



Bilder: Pixabay

Gedächtnistraining

Vom Büblein auf dem Eis

Ergänzen Sie die fehlenden Vokale in folgendem Gedicht von Friedrich Güll.

Ä, Ü oder Ö sind jeweils ein Buchstabe.

V__ m B__ bl__ n__ f d__ m__ s

G__ fr__ r__ n h__ t__ s h__ r

n__ ch g__ r k__ n f__ st__ s__ s.

D__ s B__ bl__ n st__ ht__ m W__ h__ r

__ nd spr__ cht z__ s__ ch s__ l__ s':

„__ ch w__ ll__ s__ nm__ l w__ g__ n,

d__ s__ s, __ s m__ ss d__ ch tr__ g__ n,

W__ r w__ ß?“

D__ s B__ bl__ n st__ mpft__ nd h__ ck__ t

m__ t s__ n__ m St__ f__ l__ n.

D__ s__ s__ f__ nm__ l kn__ ck__ t

__ nd kr__ ch! sch__ n br__ cht's h__ n__ n.

D__ s B__ bl__ n p__ tscht__ nd kr__ bb__ lt

__ ls w__ n__ Kr__ bs__ nd z__ pp__ lt

m__ t Schr__ 'n!



„_h h__lft, __ch m__ss v__rs__nk__n
 __n l__t__r __s __nd Schn__!
 __h h__lft, __ch m__ss __rtr__nk__n
 __m t__f__n t__f__n S__!“

Wär n__cht __n M__nn g__k__mm__n,
 d__r s__ch __n H__rz g__n__mm__n,
 __h, w__h!

D__r p__ckt __s b__ d__m Sch__pf__
 __nd z__ht __s d__nn h__r__s,
 v__m F__ß__ b__s z__m K__pf__
 w__n__ W__ss__rm__s.
 D__s B__bl__n h__t g__tr__pf__t,
 d__r V__t__r h__t's g__kl__pf__t
 z__ H__s!



Lösungen für Dezember 2022

Wo ist bloß...?

- | | | | |
|--------------------------|---------------------|---------------|------------|
| 1. Tanne | 2. Kranz | 3. Kerze | 4. Lichter |
| 5. Lametta | 6. Weihnachtsmann | 7. Engelshaar | 10. Krippe |
| 8. Glaskugel | 9. Lichterketten | 13. Könige | |
| 11. Stern | 12. Heilige Familie | 17. Girlande | |
| 14. Strohsterne | 15. Hexenhaus | | |
| 16. Engel und Gabentisch | | | |



Sprüche und Lebensweisheiten

*Erfahrung ist eine strenge
Lehrmeisterin: Sie stellt erst
die Prüfungsfragen und
erteilt dann den Unterricht.*

*Suchen ist gefährlich – man
entdeckt manchmal etwas, was
man gar nicht finden wollte.*

*Auch die gute alte Zeit war
irgendwann einmal die
schlechte neue Zeit.*

Martin Held

*Dem Alltagsstress kann
man entgehen, vermeidet
man es aufzustehen.*

*Es gehört oft mehr Mut
dazu, seine Meinung zu
ändern, als ihr treu zu
bleiben.*

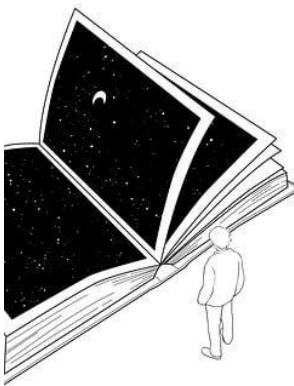
Friedrich Hebbel

*Man sollte aus den Fehlern
der anderen lernen, denn kein
Mensch hat so viel Zeit, sie
alle selbst zu machen.*



*Die Erinnerungen sind das
einzige Paradies, aus dem wir
nicht vertrieben werden.*

Jean Paul



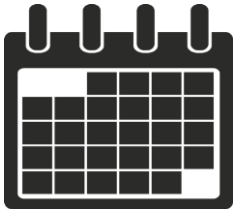
*Herzlichen Dank Frau
Knopp für diese netten
Weisheiten und Zitate! 😊*

Vielen Dank an Frau Schaffhauser
 für dieses wunderschöne
 winterliche Bild!! ☺



Dankeschön an Frau Gibas für die
 tollen weihnachtlichen Motive in
 der Zentangle Technik. ☺





Damit die Zeit bis zum nächsten Gedächtnistraining nicht so lange wird, bekamen die Teilnehmer:innen der drei Gruppen eine Spaß-Aufgabe mit nach Hause.

Als wir uns mit dem Thema „Zeit“ beschäftigten wurden die Teilnehmer:innen gebeten zu Hause eine „Zeitgeschichte“ zu schreiben.

Zwei Geschichten möchten wir hier veröffentlichen.

Zeit

Nach dem Ende meiner Altersteilzeit, dachte ich an die viele Freizeit die nun kommen würde.

Das Zeitfenster war so groß, da konnte man getrost die Bettzeit ausdehnen.

Nach der Schlafenszeit folgte die Zeit der Liebe, die dauerte oft bis zur Mittagszeit, denn wir hatten ja keinen Zeitmangel.

Zum Zeitvertreib erzählte ich oft von der Vorkriegszeit, der Kriegszeit, der Hungerzeit, der Notzeit und der Leidenszeit, denn das war unsere Kinderzeit.

Die Nachkriegszeit war eine harte Zeit.

Es war der Beginn der Schulzeit und der folgenden Lehrzeit.

Auf die erste Herbsteszeit im Frieden folgte eine schöne Adventszeit und eine noch schönere Weihnachtszeit.

Eine herrliche Zeit war auch die Karnevalszeit, denn das ist die 5. Jahreszeit und eine lustige Begegnungszeit.

Die Fastenzeit war zu Ende und es kam die Frühlingszeit.

In der Maienzeit schmiedeten wir Pläne für die Urlaubszeit, denn die Ferienzeit wurde zur Reisezeit.

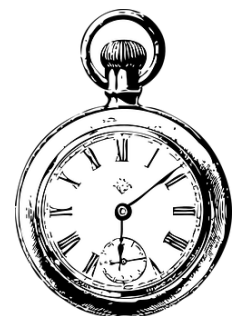
Bald war wieder Erntezeit und das Jahr ging langsam zu Ende.

Es war im Nachhinein keine verlorene Zeit, sondern eine glückliche Zeit.

Die Zeit vergeht, bald kommt die Abschiedszeit.

Mein Wunsch ist, die Restzeit soll zur Traumzeit werden.

Renate Jessat





Freizeit

Im Alter ist es mit der normalen Arbeitszeit vorbei.

Man beschäftigt sich mehr mit Freizeit und Urlaubszeit.

Ich entschied mich für die Radgruppe bei A.R.A..

Es war richtig, und eine herrliche Zeit.

Das Treffen wurde zeitlich festgelegt.

Die Tage und Abfahrtszeiten waren immer die gleichen.

Die Fahrzeit wurde begrenzt.

Wir hatten nie Zeitmangel, auch keine Hungerzeit, denn wir besuchten immer in Café oder Restaurant.

Jeder war glücklich und zufrieden, dass wir diese Zeit zusammen verbringen durften.

Es hielten sich alle an die Fahrzeit, und niemand versuchte eine Bestzeit zu erreichen.

Wir nutzten die Zeit, um miteinander von jedem Einzelnen etwas aus seiner Lebenszeit zu erfahren.

Es wurde auch festgelegt, das beliebte Thema „Krankheit“ zeitlich zu begrenzen.

Wenn zum Abend die Abschiedszeit kam, freuten wir uns schon auf das nächste zeitliche Radvergnügen.

Nur leider nagte der Zahn der Zeit an uns, und wir mussten unsere glückliche Radfahrzeit aufgeben.

Seit dieser Zeit treffen wir uns immer wieder ohne Fahrrad, um uns über vergangene Zeiten zu unterhalten.

Vielen Dank an Alle für das schöne Freizeitvergnügen.

Frau I. Meyer

Vielleicht haben Sie auch Spaß eine „Zeitgeschichte“ zu schreiben.

Nur Mut!

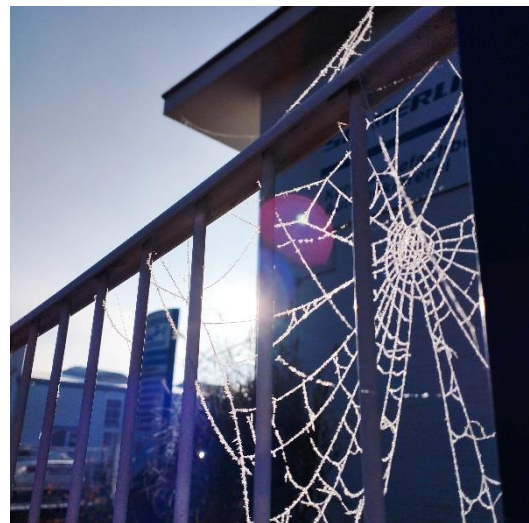
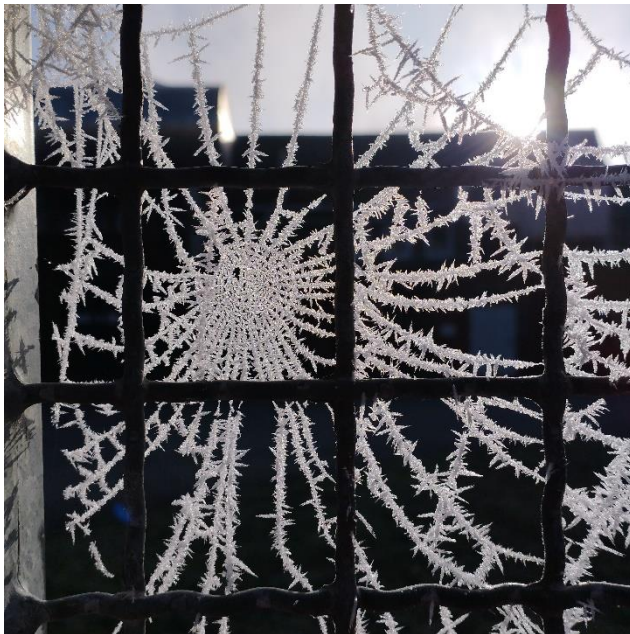


Vielen Dank für diese schöne Anekdote.
Dennoch eine kurze Anmerkung von unserem Team. Bei der Fahrradgruppe in dieser Geschichte handelt es sich nicht um unsere aktuelle Fahrradgruppe. 😊

„A.R.A.“ Aktiv



Herzlichen Dank Frau
Pielot für diese schöne
Ansichtskarte! ☺



Die Spinnen haben fleißig
gehäkelt. Vielen Dank Frau
Leunig für diese zauberhaften
Bilder! ☺



Haferflocken- Makronen

- 200gr. Haferflocken
- 50gr. Butter
- 1 Ei
- 100gr. Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- Abgr. von 1 halber Zitrone
- 3-4 Eßl. Milch
- 1 Teel. Backpulver

Haferfl. mit Zucker anbräunen und erkalten lassen. Ei + Zucker schaumig schlagen, den Vanillezucker, Zitronenabrieb etwas Milch und Backpulver mit den Haferflocken mischen. Per Rührgerät nicht zu weit rühren. kleine Häufchen bei starker Hitze 200° 10-15 Min.

backen.



Herzlichen Dank Frau Sack
für dieses leckere Rezept! ☺





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

Auch in diesem Jahr kooperieren wir wieder mit dem Projekt Präventive Hausbesuche. Gemeinsam haben wir verschiedene Veranstaltungen organisiert, die zum Teil in den verschiedenen Hamelner Stadtteilen stattfinden. Weitere Infos und Hinweise zu den folgenden Veranstaltungen finden Sie im Halbjahresprogramm.

Im Januar starten wir mit einem aktuellen Thema:

„Hallo Oma, rate mal wer dran ist!“ – Trickbetrügern sicher entkommen - Vortrag zum Thema "Trickbetrug/Sicherheit im Alter"

Sei es unterwegs oder zu Hause, immer wieder werden vor allem ältere Menschen Opfer von Trickbetrügern. Ob falsche Polizisten oder Anrufe mit Berichten von einem vorgetäuschten Unfall von Angehörigen, die eine Geldzahlung erforderlich machen – Betrüger denken sich immer wieder neue fiese Maschen aus, um Menschen um ihr Geld zu bringen. Leider fokussieren sich die Betrugsversuche insbesondere auf ältere Menschen, deren Gutgläubigkeit die Betrüger ausnutzen möchten.

Die Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden möchte Sie darüber informieren, wie Sie sich gegenüber unbekanntem Personen am besten verhalten oder wie Sie den Tricks und Maschen der Betrüger entkommen können. Sie können sicher sein: Je besser Sie informiert sind, desto weniger fallen Sie auf mögliche Betrugsversuche herein.

Das Team Prävention der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/Holzminden informiert Sie im Vortrag über die neusten Methoden, gibt leicht umsetzbare Tipps und Hinweise und geht auf Ihre individuellen Fragen ein.

Donnerstag, 26. Januar 2023

16:30 – 17:30 Uhr

Mehrgenerationenhaus/ Mütterzentrum, Meißelstraße 12-16 (Nordstadt)



**POLIZEIINSPEKTION
HAMELN-PYRMONT/
HOLZMINDEN**



Januar - Juni 2023

„Leben ist Bewegung“ - Bewegungskurs

Frau Osterloh ist Ergotherapeutin und gestaltet seit bereits dreieinhalb Jahren Bewegungsgruppen - und nun auch schon das 2. Mal im Treffpunkt „A.R.A.“! Durch abwechslungsreiche und durchdachte Übungen werden über 6 Monate die Beweglichkeit der Gelenke und des gesamten Körpers gefördert und verbessert. Durch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen werden zudem die Stand- und Gangsicherheit gefördert, was einem Sturz vorbeugen und damit die Lebensqualität insbesondere im Alter erhöhen kann.

Nun beginnt nach erfolgreichem Start ein neuer Kurs an folgenden Terminen:

04. +18. Januar 2023

15. + 29. März 2023

10. + 24. Mai 2023

1. + 15. Februar 2023

05. + 19. April 2023

07. + 21. Juni 2023

15:15 Uhr -16:15 Uhr

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

48 Euro insgesamt (bitte zum ersten Treffen mitbringen)

Anmeldung bis 7 Tage vor dem ersten Termin



Kreatives Angebot - Serviettentechnik mit Wolfgang Fedder

Serviettentechnik ist in aller Munde und eine besonders schöne und kreative Methode, Gegenstände zu verschönern und ganz neue Werke entstehen zu lassen.

Ob als neues Highlight an der Wand oder dekorativ auf dem Tisch, einladend vor der Haustür oder in dem Schrank - mit der Serviettentechnik können Sie Ihre Wohnung ganz neugestalten. Wie genau das geht? Das lernen Sie hier.

Es werden 2 Gegenstände zum Bekleben gestellt, darüber hinaus können aber auch eigene Ideen mitgebracht und gestaltet werden.

Bitte bringen Sie zu dem Termin, wenn vorhanden, eine Nagelschere mit. Alle anderen Materialien werden gestellt.

25. Januar 2023

14:00 Uhr

Treffpunkt „A.R.A.“

5 €

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin



Programm Januar 2023

Life Kinetik® - „Angst vor dem Demenz-Gespent? Nicht mit uns!“

Life Kinetik® ist die Verbindung von sanfter, sportlicher Bewegung mit lebenslangem Lernen.

In den speziell auf die Erwartungen und Anforderungen von Senioren ausgerichteten Life Kinetik® Kursen stellen sich die TeilnehmerInnen in drei Einheiten immer neuen, nicht alltäglichen visuellen und koordinativen Aufgaben. Es werden Körperbeherrschung und visuelle Wahrnehmung verknüpft.

Was genau verbessert sich bei regelmäßigem Life Kinetik®-Training?

Merkfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Erinnerungsfähigkeit, Sicherheit beim Gehen, Psychisches und physisches Wohlbefinden, Schlaf und Entspannung, Linderung von Gleichgewichtsstörungen, Beweglichkeit, Ausfallerscheinungen nach Schlaganfällen werden reduziert, Demenzprohylaxe

Und der Spaß und die Freude an der Bewegung kommen dabei nicht zu kurz!

Für die Teilnahme werden keine Vorkenntnisse benötigt. Die Übungen können im Sitzen oder im Stehen durchgeführt werden.



11. Januar 2023 + 01. März 2023 + 03. Mai 2023

15:30 – 16:30 Uhr

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

24 Euro insgesamt für alle Termine (bitte zum ersten Treffen mitbringen)

Anmeldung bis 7 Tage vor dem Beginn des Kurses



Programm Januar 2023

„Yoga kennt kein Alter- Fit und gesund in die Zukunft starten“

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

Der Kurs soll 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.

Es handelt sich um einen festen Kurs, bei dem Sie möglichst an allen Terminen dabei sein sollten, da diese aufeinander aufbauen.

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

Bitte Fragen Sie im Vorfeld Ihren Hausarzt, ob Sie Yoga ausüben dürfen.

Bei Unsicherheiten und Fragen können Sie die Kursleiterin Miriam Schnee direkt telefonisch kontaktieren:

05151/ 202 1853

Termine:

13. Januar 2023

10. Februar 2023

03. März 2023

14. April 2023

12. Mai 2023

09. Juni 2023

15:00 – 16:00 Uhr

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

30 Euro insgesamt für alle Termine (bitte zum ersten Treffen mitbringen)

Anmeldung bis 7 Tage vor dem Beginn des Kurses



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 die neue Aktion! Viel Spaß beim Entdecken. ☺

Kontakt:
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte „A.R.A.“
Sabrina Koyro
Alte Marktstraße 7c
31785 Hameln
Tel.: 05151/202 1344
Email: treffpunkt-ara@hameln.de



Ihre Anfragen:

1. Abzugeben sind 10 dieser wunderschönen Teegläser mit Henkel und wunderschöner Verzierung suchen ein neues Zuhause.
2. Abzugeben sind verschiedene Ansichtskarten, Modeschmuck oder auch kleine Häkeldeckchen.
3. Sie haben Lust zu verreisen und wollen dem grauen Deutschland entfliehen? Es wird eine Reisebegleitung für einen Urlaub auf Gran Canaria gesucht. Sie fühlen sich angesprochen? Dann fliegen Sie doch gemeinsam nach Gran Canaria! Bei Interesse melden Sie sich gerne und wir vermitteln den Kontakt.
4. Gesucht wird eine Person die Lust und Zeit hat einer anderen Person die Makramee Technik beizubringen.
5. Gesucht werden Menschen für eine nette Doppelkopfrunde.



Neue Termine!



Gemeinsamer Mittagstisch um 12:45 Uhr

Alle interessierten Hamelner:innen von Jung bis Alt sind zum Mittagstisch eingeladen. Angeboten wird jeweils eine frisch zubereitete Mahlzeit. Auf saisonale und regionale Produkte wird geachtet.

**Am Freitag, den 20.01., 03.02., 17.02. und 03.03.2023
im Kinderspielhaus**




(Alte Marktstraße 20, 31785 Hameln)

(Für alle die möchten: Um 12:40 Uhr
gemeinsames Treffen im Innenhof der Alten Feuerwache)



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

Gerichte

-  20.01. – Tortelliniauflauf mit Brokkoli und Möhren
-  03.02. – Linseneintopf + Nachtisch
-  17.02. – Ratatouille + Reis/ Brot + Nachtisch
- 03.03. – Falscher Hase, Kartoffeln und Rahmwirsing

Anmeldung bis 2 Tage vorher. Nähere Informationen bei Francesca Lissel,
☎ 05151-202-1406, ✉ francesca.lissel@hameln.de

Ein Gemeinschaftsangebot von:

hameln kann's

Kinderspielhaus

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



AmPULS



Stadtteilspaziergang „Lauf und Schmaus“ in der Nordstadt

Jeden dritten Montag im Monat treffen sich Seniorinnen und Senioren in der Nordstadt zum gemeinsamen Spaziergang und anschließendem Kaffeetrinken in der Nordstadt.

Organisiert wird der Spaziergang von dem Gemeinwesenprojekt „Hameln kann's“ und von der Quartiersarbeit der Tönebön Stiftung „Wir im Quartier“.

Das Angebot richtet sich an alle interessierten Senior:innen, die Lust haben, mal wieder eine Runde spazieren zu gehen. Der Spaziergang ist seniorengerecht gestaltet, Sie müssen sich also keine Sorgen um ihre körperliche Fitness machen. Auch Seniorinnen und Senioren mit Rollatoren sind herzlich willkommen!

Das anschließende Kaffee- und Teetrinken findet im Heinrich-Heine-Treff statt. Wir freuen uns, wenn sich jemand bereit erklärt, einen Kuchen zu backen.



Melden Sie sich gerne Anmeldungen bei:

Frau Adams: ☎ 0162 9875399 oder

Frau Lissel: ☎ 05151 202 1406

**Achtung: Termin
eine Woche früher!**

Termine:	Jeden dritten Montag im Monat um 15 Uhr (9.1., 20.2, 20.3., usw.)
Treffpunkt:	Vor dem Heinrich-Heine-Treff, Heinestraße 29, 31787 Hameln
Streckendauer:	ca. 0,5 bis 1 Stunde

Bei starkem Regen oder Unwetter findet der Spaziergang nicht statt. In diesem Fall treffen wir uns zum gemeinsamen „Schmaus“ im Heinrich-Heine-Treff.



hameln kann's

Wir
im
Quartier

Heinrich-Heine-
Treff



Bilder: Pixabay

Sie möchten Feiern? Wir haben Platz!

Exklusivangebot
für Hamelner Senior*innen



NEU! SIE MÖCHTEN FEIERN?

Wir haben Platz!

Sie haben Geburtstag oder eine andere Feierlichkeit und wollen mehr Menschen einladen als in Ihre Wohnung passen? Dann haben wir da etwas für Sie!

Wir möchten Ihnen unsere Räumlichkeiten für private Feierlichkeiten anbieten.

Sie haben einen großen
Freundes- und
Familienkreis?

Sie fühlen sich bei uns
in der Einrichtung gut
aufgehoben?

Sie suchen nach
Räumlichkeiten für Ihre
nächste Feier?

Haben wir Ihr Interesse
geweckt?

Melden Sie sich gerne!

Treffpunkt für die 2. Lebens-
hälfte „A.R.A.“

Alte Marktstraße 7 c (Alte
Feuerwache), 31785 Hameln

Tel.: 05151/ 202 1344

E-Mail: [treffpunkt-
ara@hameln.de](mailto:treffpunkt-ara@hameln.de)



Kursangebot in Zusammenarbeit
mit der Physiotherapiepraxis Hartje

Sturzprävention – Sicher- und Aktivsein im Alter

Kursinhalte und -ziele

- Balance- und Kräfttraining
- Koordinationsschulung mit kognitivem Anteil
- Ausschalten von Stolperfallen und Training von Alltagssituationen
- Erhalt der Selbstständigkeit und Mobilität auch im Alter
- Vorbeugung von Stürzen und sturzbedingten Unfallfolgen
- Förderung sozialer Kontakte und Spaß an Bewegung

Ablauf

- Beginn am 09.01.2023, 14:00 – 15:00 Uhr im hauseigenen Café, insgesamt an acht Terminen, jeweils montags
- Kosten: 100 €. Diese können nach § 20 SGB V bis zu 80 % von ihrer Krankenkasse erstattet werden.

Anmeldung

- Telefonische Anmeldung bei Frau Urban unter 05151 799 902 zwischen 10.00 und 12.00 Uhr oder per E-Mail: mandy.urban@korian.de

Zentrum für Betreuung und Pflege
Curanum Weserbergland
164er Ring 5, 31785 Hameln



Wochenplan vom 02.01. bis 03.02.2023 im Treffpunkt „A.R.A.“



	Montag 02.01.2023	Dienstag 03.01.2023	Mittwoch 04.01.2023	Donnerstag 05.01.2023	Freitag 06.01.2023
Vormittag		Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	Fällt aus!		13.30 Uhr Canasta	
		14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	15.15-16.15 Uhr Bewegungskurs		

	Montag 09.01.2023	Dienstag 10.01.2023	Mittwoch 11.01.2023	Donnerstag 12.01.2023	Freitag 13.01.2023
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe 15 Uhr Spaziergang in der Nordstadt Montagstreff	13:30 Uhr Nähgruppe 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	15.30-16.30 Uhr Life Kinetik®	13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	15-16 Uhr Yoga



Wochenplan vom 02.01. bis 03.02.2023 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 16.01.2023	Dienstag 17.01.2023	Mittwoch 18.01.2023	Donnerstag 19.01.2023	Freitag 20.01.2023
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 Fahrradgruppe	12:45 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (im Kinderspielhaus)
	Montag 23.01.2023	Dienstag 24.01.2023	Mittwoch 25.01.2023	Donnerstag 26.01.2023	Freitag 27.01.2023
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegroupe 14 Uhr Klöngrupe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	14 Uhr Serviettentechnik	13.30 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff 16.30-17.30 Uhr Vortrag: Trickbetrug (Mehr- generationenhaus)	
	Montag 30.01.2023	Dienstag 31.01.2023	Mittwoch 01.02.2023	Donnerstag 02.02.2023	Freitag 03.02.2023
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		13.30 Uhr Canasta 14 Uhr Rommégruppennach- mittag 14 Uhr Fahrradgruppe	12:45 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (im Kinderspielhaus)





Sprechzeiten:

Dienstag, Mittwoch und Freitag

von 10 bis 12 Uhr sowie

Dienstag von 14 bis 16 Uhr

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

Impressum:

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

Sabrina Koyro und Vanessa Müller
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: senioren@hameln.de



Bilder: Pixabay



*„Der Langsamste, der sein Ziel
nicht aus den Augen verliert, geht
immer noch schneller als der, der
ohne Ziel herumirrt.“*

(Gotthold Ephraim Lessing)



Der Oberbürgermeister