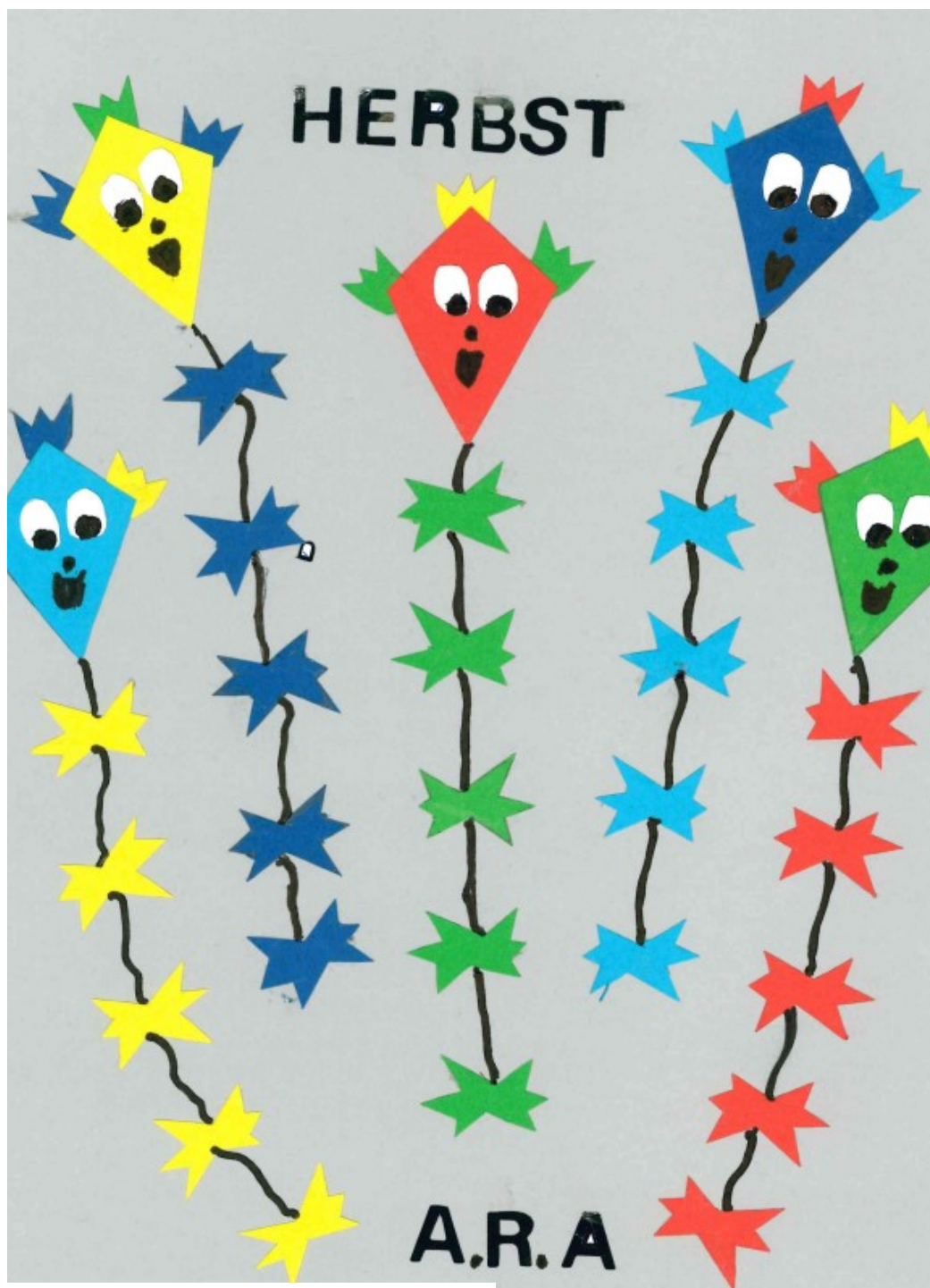
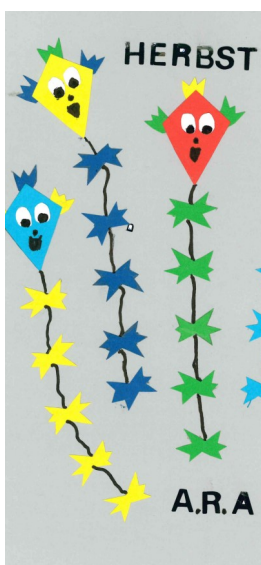


Oktober 2023

TITELBILD: VIELEN DANK AN
FRAU INGE MEYER



Inhaltsverzeichnis



In eigener Sache	Seite 3
Gedichte	Seite 4
Humoriges	Seite 5
Aus dem Treffpunkt	Seite 6
Zum Schmökern	Seite 8
Wissenswertes	Seite 10
Gaumenschmaus des Monats	Seite 12
Selbstgemachtes	Seite 13
Gedächtnistraining	Seite 14
„A.R.A.“ Aktiv	Seite 16
Gesucht und Gefunden	Seite 18
Programm Oktober 2023	Seite 19
Wochenplan vom 02.10. bis 03.11.	Seite 28
Und zum Schluss	Seite 30

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

Nun beginnt bereits der Herbst und vielerorts wird auf einen Golden Oktober gehofft. Der Begriff „**Goldener Oktober**“ meint eine Schönwetterperiode etwa zwischen dem 10. und 20. Oktober. Wenn das Sonnenlicht durch die bunten Blätter scheint, erstrahlt die Umgebung in einem wunderschönen warm-goldenen Licht.

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, beginnen die Bäume das Blattgrün abzubauen. Die Photosynthese wird zurückgefahren und der grüne Farbstoff wandert zurück in die Äste und denn Stamm. So entstehen die schönen bunten Blätter.

Der „goldene Oktober“ auf dem nordamerikanischen Kontinent wird übrigens „**Indian Summer**“ genannt. Es ist nun also an der Zeit, die letzten warmen Sonnenstrahlen ganz bewusst wahrzunehmen. So wie Frederik die Maus aus der Geschichte in dieser Ausgabe.

Auch im **Treffpunkt „A.R.A.“** möchten wir im Oktober den Herbst bewusst genießen. Beispielsweise beim Kochen von leckeren Gerichten oder beim gemeinsamen Suppenessen an unserem Suppenmontag. Schauen Sie gerne einmal vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr „A.R.A.“-Team



Gedichte

Herbst

Im Nebel ruhet noch die Welt,
Noch träumen Wald und Wiesen:
Bald siehst du, wenn der Schleier
fällt,
Den blauen Himmel unverstellt,
Herbstkräftig die gedämpfte Welt
In warmen Golde fließen.

-Eduard Mörike-



Güte ist wie das Licht,
das sich im Herbst in
jeden Winkel des Hau-
ses verliert und wun-
derschöne Stimmung
zaubert.

-Beat Jan-

Ich lieb´den Herbst mit seinem Licht, er spielt mit Farben
und verspricht, dass alles immer wieder neu entstehe und
nichts sich vergebens im Kreise drehe. Was auch so golden
in den Himmel steigt, und uns den rechten Weg zeigt, in
diesem Licht lässt sich gut wohnen, Bestreben wird sich
irgendwann doch lohnen.

-Jo M. Wysser-

Der Frühling belebt,
der Herbst inspiriert.

-Daniel Mühlemann-



Humoriges



Fritzchen-Witze

Fritzchen ist beim Arzt und sagt: "Ich bin heute vom Apfelbaum gefallen." Fragt der Arzt: "Hoch?" Antwortet Fritzchen: "Nein, runter natürlich!"

Lehrerin: "Nun Fritzchen, kannst du mir den Unterschied zwischen 'ausreichend' und 'genug' erklären?" Fritzchen: "Kann ich. Ausreichend ist, wenn Mutti mir Schokolade gibt. Genug ist, wenn ich mir selber welche nehme!"

"Wer hat für dich die Hausaufgabe gelöst?", fragt der Lehrer streng. "Das weiß ich doch nicht", antwortet Fritzchen. "Ich musste gestern Abend schon früh ins Bett."

Die Mutter von Fritzchen will einkaufen gehen. Sie ruft: "Fritzchen, schau doch bitte mal im Badezimmer nach, wie viel Zahnpasta noch in der Tube ist!" Eine Weile ist es ruhig, dann ruft Fritzchen: "Sie reicht genau von der Badewanne bis zum Wohnzimmerschrank!"

"Herr Lehrer," fragt Fritzchen den Klassenlehrer, "kann man für etwas bestraft werden, was man nicht getan hat?" Darauf der Lehrer: "Natürlich nicht. Das wäre ungerecht." "Gut," sagt Fritzchen. "Ich habe meine Hausaufgaben nicht gemacht!"



Besuch bei der Bahnhofsmission

Gemeinsam haben wir die Bahnhofsmission in Hameln besucht. Zunächst haben wir einiges über den Bahnhof und seine Geschichte gelernt und anschließend bei Kaffee und Keksen von der wertvollen Arbeit der Bahnhofsmission erfahren. Es war für alle ein besonders Erlebnis auf Gleis 5 neben den vorbeifahrenden Zügen einen Kaffee zu trinken.



Impressionen vom Picknick-Fest im Ada-Lessing-Park

Bei bestem Wetter ist im Rahmen eines Picknick Festes der neue Ada-Lessing Park eingeweiht worden. Neben Eis und Waffeln wurde ein buntes Programm für alle Besucher geboten.



Zum Schmökern

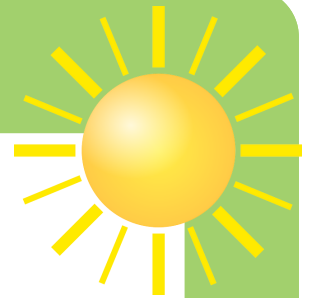
Frederik die Maus

Es wurde Herbst auf dem Mohnblumenfeld. Die Feldmäuse waren emsig und eifrig. Sie sammelten Nüsschen, Getreidekörner, Sonnenblumenkerne und viele andere Leckereien zusammen. Sie wollten sich einen großen Vorrat anlegen, damit sie im kalten Winter nicht verhungerten. Sie sammelten auch weiches Moos und gut duftendes Heu aus Bauers Scheune, um es weich und warm zu haben. Frederick saß den ganzen Tag an seinem Lieblingsplatz auf einem kleinen Stein. Der hatte eine Mulde, in die er sich wunderbar reinlegen konnte. Dort schien ihm die Sonne direkt auf dem Bauch. Dort flogen die Vögel singend durch die Lüfte und der Wind trug den Duft von frischem Obst bis an seine Nase heran. Seinen Mäusefreunden gefiel das nicht: „Frederick, warum hilfst Du nicht Vorräte sammeln? Warum hilfst du nicht Moos suchen? Warum hilfst du nicht Heu aus Bauers Scheune tragen?“ Frederick antwortete: „Aber ich sammle doch. Ich sammle Sonnenstrahlen, die vom Himmel fallen. Ich sammle Lieder, die die Vögel singen. Ich sammle Geschichten, die der Wind erzählt.“ „Frederick, können Sonnenstrahlen unsere Bäuche füllen? Können Lieder und Geschichten unsere Pfötchen, Nasen und Ohren warm halten? So hilfst du uns nicht. Du bist und bleibst eine faule Maus. Wirst schon sehn. Der kalte Winter wird dir seine Lektion erteilen!“ Und so machten sich die Mäuse wieder an die Arbeit, sammelten und suchten. Der lag in seiner Mulde auf seinem Stein und genoss die letzten Herbstsonnenstrahlen.



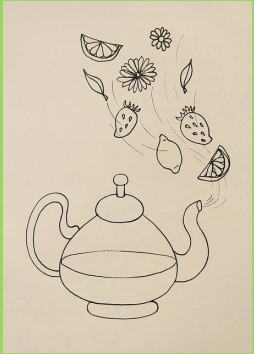
Zum Schmökern

Frederik die Maus



Die Tage vergingen. Die Blätter fielen von den Bäumen und es dauerte nicht lange, da kam der erste Frost. Die Mäuse hatten sich in ihren Bau zurückgezogen. Sie hatten es warm und weich. Ihre Bäuche waren stets gefüllt. Doch glücklich waren sie nicht. Ihnen fehlte der Frühling. Ihnen fehlte der Sommer. So dunkel, so kalt, so lang war der Winter. Und noch so viele Tage sollte es dauern, bis sie endlich aus ihrem Bau kriechen konnten. Die Sehnsucht nach den warmen, hellen Jahreszeiten wurde so groß. Sie mussten weinen. Bis auf eine Maus. Frederick kroch aus seiner harten, kalten Ecke im Mäusebau - er hatte ja kein Moos gesammelt. Sein Bauch war ganz leer und flau - er hatte ja keine Vorräte gesammelt. Er setzte sich zu seinen Mäusefreunden und begann zu erzählen. Er erzählte von den Sonnenstrahlen. Wie warm und wohlig sie sich auf dem Fell anfühlen. Er sang die Lieder der Vögel. Er erzählte die Geschichten des Windes. Den Mäusen wurde warm ums Herz. Den ganzen Winter blieben sie beieinander sitzen und lauschten Frederick. Und als Frederick seine letzte Geschichte erzählt hatte, war der Winter schon vorbei. Die Vögel waren zurückgekehrt, die Sonne schien und die Mohnblumen öffneten ihre Knospen. Der Frühling war zurückgekehrt. Und weil Frederick die Sonnenstrahlen, die Lieder und die Geschichten gesammelt hatte, kam der Frühling schneller als jemals zuvor. Zumindest dachten das seine Mäusefreunde. Wie gut das Frederick so fleißig gesammelt hatte.





Eine gute Tasse Tee?

„Mit 'n Koppke Tee kummt all up Stee“ heißt in Ostfriesland so viel wie: „Bei einer Tasse Tee, kommt alles in Ordnung“. Generell wird in Ostfriesland das Teetrinken zelebriert. So wird laut Statistiken in der Region sogar 10 mal mehr Tee getrunken, als in anderen Regionen Deutschlands. Mit etwa 300 Litern Tee pro Einwohner im Jahr wird sogar mehr Tee getrunken als in England, dem Land der Teetrinker schlecht hin. Die Engländer und Engländerinnen kommen nämlich auf nur 200 Liter pro Einwohner.

Ein typisch ostfriesischer Tee zeichnet sich dabei besonders durch seine Zubereitung aus. In Ostfriesland gilt: "Tee as Ölje, Kluntje as`n Sliepsteen un Rohm as`n Wulkje" Übersetzt soviel wie: „Der Tee muss wie Öl, der Kandis wie ein Schleifstein und die Sahne wie ein Wölkchen sein“. Zunächst kommt ein großes Zuckerstück, Kluntje genannt in die Tasse. Darüber wird dann der heiße Tee gegossen. Die Kluntje sollte dabei hörbar knistern, ansonsten ist der Tee nicht heiß genug. Zum Schluss wird seitlich ein Schuss Sahne in die Tasse gegeben, diese singt zunächst in den Tee und steigt später als „Wulkje“ wieder auf. Auf keinen Fall wird die „Wulkje“ verrührt, da sonst die typische Geschmackskomposition aus herbem Tee, süßen Zucker und kühler Sahne verloren gehen würde.

Der Löffel hingegen ist nur dafür da, um dem Gastgeber zu signalisieren, dass kein weiterer Tee gewünscht ist. Als Zeichen wird dafür der Löffel in die leere Tasse gelegt. Es ist jedoch üblich, dass ein Gast mindestens drei Tassen Tee trinkt, ansonsten könnte der Gastgeber enttäuscht sein. Ganz nach dem Motto: „Dree is Oostfresen Recht“ (Drei Tassen sind Ostfriesenrecht) .



Der Tee kann auf eine lange Geschichte zurückblicken. So ist er im 17. Jahrhundert zunächst von holländischen Kaufleuten eingeführt worden. Im Jahr 1669 begannen dann die Engländer ihr heutiges Nationalgetränk zu importieren. Nach und nach erfreute sich der Tee dann in gesamt Europa immer größerer Beliebtheit. Jedoch wusste so mancher Adliger zunächst nichts mit dem Tee anzufangen und ließ ihn deshalb fälschlicherweise als ein Spinatgericht zubereiten.

Heute wird besonders gerne zu einer Tasse Tee gegriffen, wenn es einem mal nicht so gut geht. So scheint es kaum ein gesundheitliches „Wehwechen“ zu geben für das es keine passende Tee Sorte gibt. Kamillentee soll beispielsweise entzündungshemmend und beruhigend auf den Magen und Darm wirken. Die im schwarzen Tee enthaltenden Gerbstoffe können wiederum dabei helfen den Blutdruck und Cholesterinspiegel zu senken. Grüner Tee ist durch seinen Koffeingehalt besonders als eine gesunde Kaffee Alternative beliebt. Der etwas süßere Früchtetee ist nicht nur bei Kindern sehr beliebt. Dabei darf Früchtetee genau genommen, nur als ein teeähnliches Getränk bezeichnet werden. Gesund ist er durch seinen hohen Gehalt an Vitaminen, jedoch gilt bei Tee genauso wie bei vielen anderen Produkten auch: „In Maßen, nicht in Massen!“. Es ist wichtig neben Tee, trotzdem ausreichend Wasser über den Tag verteilt zu trinken.



Quellen:

[Teetied in Ostfriesland - \[ESSEN UND TRINKEN\] \(essen-und-trinken.de\)](http://essen-und-trinken.de)

[Die Teekultur in Ostfriesland – Kulturagentur \(ostfriesischelandschaft.de\)](http://ostfriesischelandschaft.de)

[Ostfriesentee: So gelingt die richtige Zubereitung | NDR.de - Ratgeber - Kochen - Warenkunde](http://NDR.de)

[Trinken: Tee - Trinken - Gesellschaft - Planet Wissen \(planet-wissen.de\)](http://planet-wissen.de)



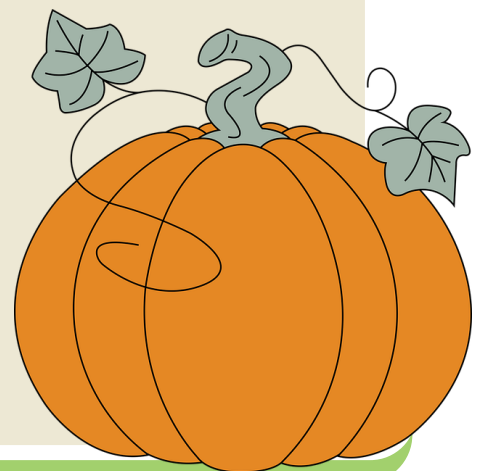
Vegane Kürbissuppe



Kürbis, Möhren, Ingwer und Zwiebel schälen und würfeln, in der Butter andünsten. Mit der Brühe aufgießen und in etwa 15 - 20 Minuten weich kochen. Dann sehr fein pürieren. Die Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und noch mal erwärmen. Mit Korianderblättchen garniert servieren.

Zutaten

- 800g Hokkaidokürbis(se)
- 600g Möhren
- 1 Stück Ingwer (ca. 5cm lang)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 L Gemüsebrühe
- 500 ml Kokosmilch
- Saft von 1 Zitrone
- Etwas Sojasauce
- Salz und Pfeffer
- Koriandergrün zum Garnieren



Fliegenpilze aus Sektkorken



Materialien

- Sektkorken
- Acrylfarbe in weiß und rot
- Feiner Pinsel
- Cuttermesser
- Evtl. ein Bändchen und Zettelchen, sowie einen Stift

Anleitung

Ein Sektkorken erinnert bereits sehr an die Form eines Pilzes, wenn man mag kann man aber mithilfe eines Cutternessers die Form noch etwas nachbearbeiten. Dann wird mit ein bis zwei Schichten der Stiel des Pilzes weiß bemalt. Nach dem trocknen wird anschließend der Kopf in roter Farbe bemalt. Wenn dieser getrocknet ist, werden zum Schluss noch mit dem Pinsel kleine Punkte aufgetupft. Nach belieben kann dem Pilz nun noch ein Bändchen umgebunden werden, z.B. mit einem Schilden aus Papier, welches mit Wünschen beschriftet werden kann.



An der Kuchentheke

Aber was für Kucken sind es?

„Ist doch alles, sagte derKuchen und begann leise vor sich hin zu stinken.

Fussballtrainer schimpft seine Mannschaft: „Was war ihr heute für
auf dem Platz, der Kuchen ist gestrichen für heute!“

Frauenfeindlicher Konditor: Er mach nur für die Diese
..... Torte!

Antialkoholikers Seufzer: „Würden die Schwarzwälder nicht so viel
..... In die Torte packen, könnte ich sie auch be-
stellen!“

Im Hochzeitsmodus: Die Bräute tragen immer noch
..... Kranz und Schleier zur Trauung.

Verzweifelter Deutschlehrer: „Null Bock der Schüler auf Klassik! Ich kann
Sie einfach nicht zu Locken!“

„Tut mir leid, Frau Meier, aber ohne kann ich keine
Schnecke backen!“

Erboster Gärtner: „Fehlt ja nur noch, dass mir die auch
noch die
..... Nudeln zusammenfressen!“

Vater zu seinem Sohn: „Hilfst du mir heute die Kirschen pflücken,
..... ?“



Mein Lieblingskomponist ist der Rumäne Josif Jankovici, er hat den wunderschönen Walzer geschrieben.

Bin ich mit der Suchmaschine unterwegs, benutze ich das Kommando Google (!)

....., Stein und Eisen bricht – aber dieser Kuchen nicht!

Imkers Leid: Von meinem bekomme ich halt öfters einen

Bürogetuschel über einen ungeliebten Chef: „Das ist ein ganz Hund!“

Die sind lustig, die sind froh – wollt ihr nicht versuchen ihren nussigen Kuchen?

Lösungen für September 2023

Oleander

1. Lene 2. Oder 3. Adler 4. edel 5. Leder 6. lerne 7. leer 8. E-Rad

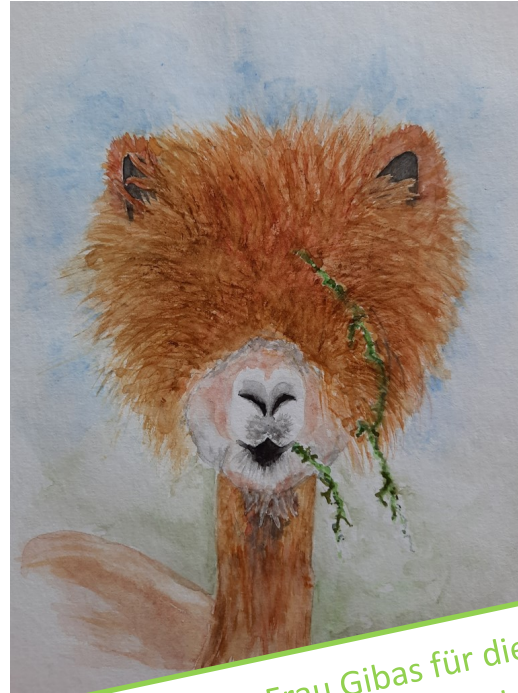
In Reimen auf Hochzeitsreise

1. Berlin 2. Füssen 3. Halle 4. Sylt 5. München 6. Karlsruhe 7. Erfurt 8. Bonn
9. Essen

10. Mainz 11. Hannover 12. Kiel 13. Kopenhagen 14. Eutin 15. Kassel



„A.R.A.“ Aktiv



Vielen Dank an Frau Gibas für die schönen Aquarellzeichnungen von den lustigen Alpakas und dem kleinen Boot!



Ein Rabe saß im Wald allein,
„Wo mag denn meine Liebste sein.
Ich warte hier schon ein paar Stunden,
und wollt , sie hätt sich eingefunden.
Setz ich mich auf die Tannenspitze
dann seh ich sie, wenn ich hier sitze.“
Ein Adler kam und sah den Raben,
Und dachte sich, den muss ich haben...
Der Rabe hört ein zartes Kräh´n
Und sieht sie auf der Wiese stehn.
Im Sturzflug ist er angekommen, und hat
Sie mit ins Neste genommen.
Der Adler war nicht sehr beglückt
Und hat dann eine Maus verdrückt.

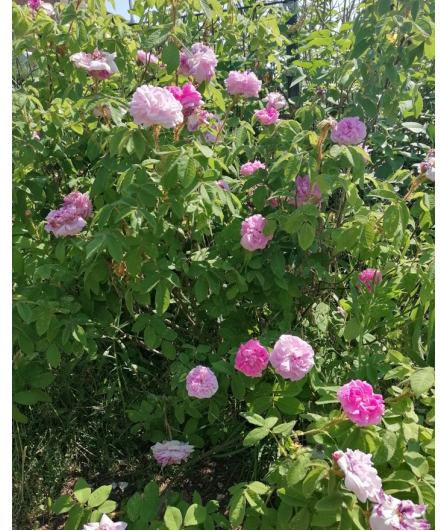


Vielen Dank an Frau Schütte für die schöne
Zeichnung zu dem kleinen Gedicht.

Gesucht und Gefunden

Abzugeben:

- ⇒ Lexikothek (Ausgaben zu den verschiedensten Themen, z.B. Kunst, Gesundheit, Technik, ...)
- ⇒ 2m große Yukka Palme
- ⇒ Ansichtskarten, Modeschmuck und Tischdeckchen
- ⇒ Ungetragene Oberbekleidung in der Sondergröße 24 (Kurzgröße von 48)
- ⇒ Ableger von Moosrosen (siehe Foto)



Gesuche:

- ⇒ Reisebegleitung für eine Nordkap-Reise im nächsten Jahr
- ⇒ Knopfakkordeon B-Griff



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

Zentangle - Malen

Glückwunschkarten und Alltägliches - kreativ und einfach

Zentangle ist eine Zeichentechnik zum Entspannen, ist beruhigend, meditativ und fördert darüber hinaus die Konzentration. Beim Zentangle-Malen wird das Motiv durch Linien zerteilt und die so entstandenen Flächen mit Kreisen, Punkten, Strichen, Wellen neu gestaltet. So entstehen überraschend schnell kleine Kunstwerke und alle TeilnehmerInnen werden überrascht sein, wie einfach und kreativ diese Technik ist.

An diesem Vormittag erhalten Sie eine Einführung in die Technik, werden ein Bild und eine Grußkarte gestalten. Alle Materialien werden gestellt. Die Kosten dafür sind in der Kursgebühr enthalten. Dorothee Rothmann-Heuer, Diplom Pädagogin zeigt Ihnen, wie einfach und effektiv diese Art des Malens ist.

Am Mittwoch, den 04.10.2023

10:00 Uhr – 12:00 Uhr

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

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

Anmeldung erforderlich.



Vortrag Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden

Abgezockt! Aber nicht mit mir! - Kriminelle Machenschaften im Alltag sicher entkommen

Ob vorgetäuschte Unfälle, finanzielle Engpässe oder andere erfundene Notsituationen – die Methoden von Trickbetrügern sind vielfältig. Leider sind die Betrüger aber nicht nur im realen Leben aktiv, sondern auch im Internet zum Beispiel bei der Buchung der nächsten Reise lauern Gefahren, Opfer krimineller Machenschaften zu werden.

Um Sie vor möglichen Gefahren zu bewahren und den Verlust hoher Geldsummen vorzubeugen, möchte Sie Polizeihauptkommissar Walter vom Präventionsteam der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden informieren, wie Sie sich in solchen Situationen richtig verhalten. Darüber hinaus können Sie ihr eigenes Gefahrenbewusstsein erweitern und ihr persönliches Sicherheitsempfinden verbessern.

Am Mittwoch, den 11.10.2023

15:00 Uhr – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Im ökumenischen Zentrum Klein Berkel, Schulstraße 24, 31789 Hameln

Kostenfreie Veranstaltung

Anmeldung erforderlich.



**POLIZEIINSPEKTION
HAMELN-PYRMONT/
HOLZMINDEN**

Medizinischer Vortrag zur Bewegung im Alter

„Warum stürzen ältere Menschen — die Wichtigkeit von Bewegungstraining im höheren Lebensalter“

Mit einem höheren Lebensalter steigt auch das Risiko zu stürzen und sich dabei schwerer zu verletzen. Dann ist es auch umso schwieriger wieder auf die Beine zu kommen. Wie wichtig Bewegung und sportliche Aktivität auch im Alter ist und was es darüber hinaus an Möglichkeiten der Sturzprophylaxe gibt, möchten wir in diesem Vortrag aus medizinischer Sicht erfahren.

Dr. med. Rainer Schnee, einziger in Hameln niedergelassener Facharzt für Geriatrie (der sogenannten „Altersmedizin“) geht in seinem Vortrag auf die aktuellen medizinischen Entwicklungen ein. Im Anschluss wird es auch Zeit für Ihre eigenen Fragen geben.

Am Mittwoch, den 18.10.2023

16:30 Uhr – 18:00 Uhr

Treffpunkt: Saal Gemeindezentrum
St. Elisabeth Hameln (Nordstadt),
Arndtweg 17, 31785 Hameln
Kostenfreie Veranstaltung
Anmeldung erforderlich.



Dr. med. Rainer Schnee, Facharzt für
Innere Medizin und Geriatrie

Kochkurs

Veganes & Vegetarisches Kochen für Jung bis Älter

Die vegane/ vegetarische, oder auch pflanzenbasierte Küche, findet immer mehr Anhänger. Nicht nur die junge Generation findet Gefallen an dieser tier- und umweltfreundlichen Art der Ernährung.

Damit dies aber auch für uns Menschen gesundheitliche Vorteile hat und worauf man bei der Umsetzung achten sollte, wird in diesem generationen-übergreifenden Kochkurs erklärt.

Natürlich kommt auch die Praxis nicht zu kurz. Wir stellen gemeinsam mit der Gesundheitsberaterin Cordula Alsdorf schmackhafte Gerichte her und genießen die frisch zubereiteten Köstlichkeiten.

Kochinteressierte Enkelkinder dürfen ebenfalls gerne teilnehmen (Der Termin liegt in den Herbstferien).

Am Mittwoch, den 18.10.2023

11:00 Uhr – 14:00 Uhr

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

Kostenfreie Veranstaltung

Anmeldung erforderlich



Programm Oktober 2023

1979

A.R.A.
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

2019



SUPPENMONTAG

12:00 bis 13:30 Uhr

Teilnehmerbetrag: 5 Euro

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

**Anmeldung beim Treffpunkt "A.R.A."
unter 05151-202 1344**



09.10.2023 - Linseneintopf mit geräuchertem
Bauchfleisch

13.11.2023 - Brokkolicremesuppe

11.12.2023 - Gulaschsuppe "Ungarische Art"



1979

A.R.A.
Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

2019

Vortrag zum Thema Wohnen

„Sicherheit zu Hause – ohne Hindernisse durch den Alltag“

Jeder möchte so lange wie möglich in seiner vertrauten Umgebung selbstständig leben. Durch geeignete Maßnahmen sollte die Wohnung oder das Haus sicher und bequem eingerichtet sein und den veränderten Bedürfnissen gerecht werden. Sei es der Umbau eines Badezimmers, die Entfernung von Stolperfallen oder die Unterstützung durch den Hausnotruf. Informationen können dabei helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen über die Möglichkeiten, Haus oder Wohnung so umzugestalten, dass sie den neuen Erfordernissen gerecht werden.

Frau Irja Rauhut, Kundenberaterin und zertifizierte Wohnberaterin der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. informiert in ihrem Vortrag über verschiedene Möglichkeiten für ein sicheres Wohnen zu Hause.

Am Mittwoch, den 25.10.2023

15:00 -17:00 Uhr

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

Referentin: Irja Rauhut, zertifizierte Wohnberaterin

Kostenfreie Veranstaltung

Anmeldung erforderlich.



Irja Rauhut, zertifizierte Wohnberaterin

Veranstaltung des Senioren- und PflegeStützpunktes

Vesperkirche in der Marktkirche

„Wärmewinter“

Gemeinsam mit anderen Einrichtungen nehmen wir am 26. Oktober am Projekt Wärmewinter / Vesperkirche in der Marktkirche St. Nicolai teil. Hier finden Sie uns ab 11 Uhr mit einem Informations- und Beratungsstand.

Wir freuen uns auf Sie!

Am Donnerstag, den 26.10.2023

11:00 -17:00 Uhr

Marktkirche St. Nicolai,
Emmernstraße 6, Hameln
Kostenfreie Veranstaltung.



#wärmewinter 

**KOMM
HEREIN !**



**GEMEINSCHAFT
INFOS
KULTUR**

VESPERKIRCHE

26.-29. OKTOBER 2023

**TÄGLICH
AB 11:00 UHR**

MARKTKIRCHE
ST. NICOLAI
EMMERNSTRASSE 6
31785 HAMELN

info@lebensberatung-hamelnde.de



175 Jahre Diakonie 
Kirchenkreis
Hameln-Pyrmont



Informationen zum Thema **Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügung**

„Mehr Selbstbestimmung durch Vorsorge“

Wir alle können durch Krankheit, Unfall oder altersbedingt in Situationen kommen, in denen wir unsere Angelegenheiten nicht mehr selbständig regeln können.

Ehepartner oder Familienmitglieder sind nicht automatisch vertretungsbevollmächtigt.

Durch schriftliche Verfügungen kann jeder seinen Willen festlegen und damit bewusst sein Leben auch für den Fall gestalten, dass er seine Angelegenheiten nicht mehr selbst wahrnehmen kann.

Eine rechtzeitige Vorsorge und die damit verbundene erreichte Rechtssicherheit können auch die Aufgaben von Angehörigen ganz erheblich erleichtern.

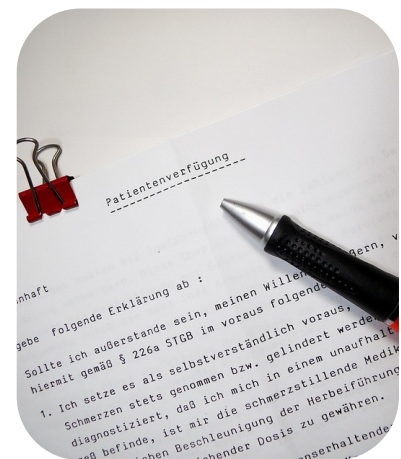
Am Mittwoch, den 01.11.2023

15:30 Uhr

**Referent: Martin Bischof, Geschäftsführer
des Betreuungsvereins Hameln-Pyrmont e.V.**

**Ort: Treffpunkt für die 2. Lebenshilfe A.R.A.,
Kostenlose Veranstaltung**

Anmeldung erforderlich.



Booktoberfest in der Stadtbücherei

Herbstfest für Jung und Alt in der Pfortmühle

Ein abwechslungsreiches Programm erwartet Gäste beim Booktoberfest in der Stadtbücherei Die Stadtbücherei Hameln öffnet am Samstag den 7. Oktober 2023 von 11 bis 17 Uhr ihre Türen für ein außergewöhnliches Herbstfest, das Booktoberfest. Die Besucher erwartet ein vielfältiges Programm, darunter interaktive Rätsellesungen der Autoren der weltberühmten „Die drei ???“-Reihe, Literatur-Improshows von Kießling&Kafka und vieles mehr. Für Essen und Trinken ist gesorgt, der Eintritt ist frei. Abseits der vielfältigen Programmpunkte können die Besucher den gesamten Tag über die modernisierte Bücherei erkunden. Die neuen Lounges laden zum Lesen und Entspannen ein, während die Möglichkeit zur Ausleihe bis 17 Uhr besteht. Die digitalen Angebote der Bücherei werden ebenfalls den ganzen Tag über vorgestellt, wodurch ein umfassendes Erlebnis geboten wird.

Am Samstag, den 07.10.2023

11:00-17:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Hameln

Kostenlose Veranstaltung



Wochenplan vom 02.10. bis 03.11.2023 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 02.10.2023	Dienstag 03.10.2023	Mittwoch 04.10.2023	Donnerstag 05.10.2023	Freitag 06.10.2023
Vormittag		Ab 9:30 Uhr Feiertag, die A.R.A. hat geschlos- sen!	10 Uhr Zentangle- Kurs	10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 15 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus		13 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff 15 Uhr Bewegungs- kurs	

	Montag 09.10.2023	Dienstag 10.10.2023	Mittwoch 11.10.2023	Donnerstag 12.10.2023	Freitag 13.10.2023
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat	Gedächtnis- training fällt heute aus!		10 Uhr A.R.A. Atelier	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	12-13.30 Uhr Suppenmon- tag 14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 15 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	15 Uhr Vortrag zum Thema Trick- betrug in ökumeni- schen Zentrum in Klein Berkel	13 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrrad- gruppe 14 Uhr Rommé 14 Uhr Rommé 15 Uhr	

	Montag 16.10.2023	Dienstag 17.10.2023	Mittwoch 18.10.2023	Donnerstag 19.10.2023	Freitag 20.10.2023
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe	11 Uhr– 14 Uhr Kochkurs	10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 15 Uhr Klöngruppe Montagstreff	13. 30 Uhr Nähen 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	16:30 Uhr Vortrag zum Thema Sturz- prophylaxe im Saal der St. Elisabeth Gemeinde (Nordstadt)	13 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	

	Montag 23.10.2023	Dienstag 24.10.2023	Mittwoch 25.10.2023	Donnerstag 26.10.2023	Freitag 27.10.2023
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A. Atelier 11-17 Uhr Aktion Wär- mewinter	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 15 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 14 Uhr Gedächtnistraining 15:30 Uhr Gedächtnistraining	15 Uhr Vortrag zum Thema Wohn- beratung	13 Uhr Canasta 14 Uhr Fahrrad- gruppe 14 Uhr Rommé/ Doppelkopf	

	Montag 30.10.2023	Dienstag 31.10.2023	Mittwoch 01.11.2023	Donnerstag 02.11.2023	Freitag 03.11.2023
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 15 Uhr Klöngruppe Montagstreff	Feiertag, die A.R.A. hat geschlos- sen! Skat 14 Uhr 60 Plus	15 Uhr Vortrag zum Thema Selbst- bestimmung durch Vorsorge	13 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff	

HMLN.Social Innovation Night No. 02

WARUM? DER SINN:

Du lebst oder arbeitest in Hameln und dir liegt das soziale Miteinander in deiner Stadt am Herzen?

Du willst zukunftswirksam mitgestalten und die bei der SINNO1 entstandenen Projekte in die Umsetzung bringen?

Dann sei dabei, wenn das Projekt Hameln kann's und zedita einladen zur Hamelner Social Innovation Night No 2.

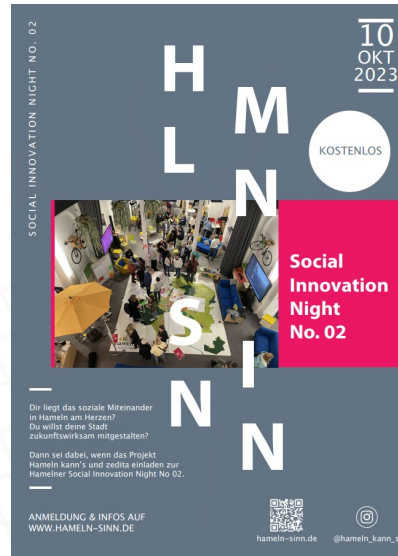
Wir entwickeln gemeinsam Ideen für ein sozial gerechtes, klimaneutrales, lebendiges und offenes Hameln.

THEMEN VON DER ERSTEN SINN

- Familie & Begegnung von jung und alt,
- Foodsharing & andere Sharing-Ideen,
- Klimaanpassung & Energiewende,
- Kultur & Leerstand in der Altstadt,
- Interkultureller Austausch,
- Mitwirken von Jugendlichen.

Herzlich eingeladen sind alle, die soziale Projekte, Innovation und Transformation in Hameln mitgestalten wollen – Menschen, die was bewegen wollen, Kreativköpfe, Unternehmen, Stadtteilakteure, Politik und Verwaltung...

Wir freuen uns auf einen kreativen Abend für Hameln mit euch!



**10
OKT
2023**



Programm | 10.10.2023 ab 18:45 Uhr

- 18:45** Ankommen
 - 19:00** Beginn & Check-In
 - 19:15** Updates der bisherigen Initiativen
 - 19:45** Neue Initiativen & Projektideen
 - 20:00** Projektwerkstatt & Gruppenarbeit
 - 21:25** Zusammenkommen & Abschluss
- Get Together & Open End

Bei zedita im Hamelner Bahnhof

Du hast keinen Zugang zum Internet?

Kein Problem: melde dich einfach telefonisch an via 0176 1551 3552.

**ANMELDUNG UND WEITERE INFOS AUF
WWW.HAMELN-SINN.DE**

hameln kann's



zedita

EINE INITIATIVE VON HAMELN KANN'S, UNTERSTÜTZT VON ZEDITA.

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.“
Francessca Lissel, Miriam Schnee,
Celine Wendt 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 Markstraße 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)

„Wenn du deine Sicht auf die Dinge veränderst, verändern sich die Dinge, die du siehst.“

(Dr. Wayne Dyer)

