

Februar 2024

TITELBILD: VIELEN DANK AN
FRAU UTE GIBAS



Inhaltsverzeichnis



In eigener Sache	Seite 3
Gedichte	Seite 4
Gesucht und Gefunden	Seite 5
Aus dem Treffpunkt	Seite 6
Gaumenschmaus des Monats	Seite 8
Zum Schmöckern	Seite 9
Wissenswertes	Seite 10
Gedächtnistraining	Seite 12
„A.R.A.“-Aktiv	Seite 14
Technikfunk	Seite 16
Programm Februar 2024	Seite 18
Und zum Schluss	Seite 25
Wochenplan vom 29.01. bis 01.03.	Seite 32

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

langsam erwecken die ersten Sonnenstrahlen die Natur aus ihrem Winterschlaf. Mit etwas Glück lassen sich bereits die ersten Knospen an den Bäumen entdecken und die ersten Krokusse sprießen aus der Erde. Die Zeit des Vorfrühlings beginnt... Auch im Treffpunkt „A.R.A.“ ist bereits viel los. Der „Nähtreff“ und die „Laptop, Smartphone und Co.-Gruppe“ durften sich über einige neue Gesichter freuen.

Im Februar startet auch unsere neue Englisch-Gruppe. Interessierte sind gerne eingeladen, sich bei einem Vortreffen am **08. Februar** gegenseitig kennenzulernen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr „A.R.A.“-Team



Quelle: Pixabay



Gedichte



Die Februarsonne

*Die Sonne hat im Februar
das Wolkenband verdrängt,
dicke Eiszapfen geschmolzen
und die Frostgrade gesenkt.*

*Sie hat uns im tiefen Winter
ganz unverhofft begrüßt,
mit ihren warmen Strahlen
die Blumen wachgeküsst.*

*Die Natur scheint zu erwachen,
sobald die Sonne lacht.*

*Die ersten Blumen blühen
und entfalten ihre Pracht.*

*Jetzt öffnen sich die Herzen,
Hoffnung zeigt sich überall.*

*Die Welt wird hell und bunter,
mit jedem Sonnenstrahl.*

Gesucht & Gefunden



Gesuche:

- ⇒ Jemand der die Makramee-Technik (z. B. für Wandbehänge) beibringen kann
- ⇒ Benötigt wird Hilfe beim Schreiben von Praktikumsberichten für 2 Auszubildende in der schulischen Kosmetikerausbildung. Benötigt werden jeweils 5 Seiten Unterstützung bei der Erstellung der Berichte.

Gefunden:

Zurzeit haben wir hier keine Angebote.

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

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



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



Ein neues Gesicht



Hi,

ich bin Mick Schütte und arbeite als dualer Student bis Anfang April in der Seniorenarbeit. Im Jahr 2019 habe ich meine Fachhochschulreife bestanden und war danach für vier Monate in Australien.

Im Anschluss daran habe ich eine Ausbildung abgeschlossen und zwei Jahre in Kindergärten sowie Grundschulen gearbeitet.

Ich bin 23 Jahre alt, und in meiner Freizeit findet man mich oft im Wald auf dem Mountainbike oder mit dem Motorrad auf Rennstrecken. Kurz gesagt fasziniert mich alles, was auf zwei oder vier Rädern stattfindet.

Die nächsten drei Monate werden spannend, und ich freue mich darauf, viel zu erleben und zu lernen. Bei weiteren Fragen zu mir kommen Sie gerne auf mich zu.



Jung und Alt

Gemeinsam mit Kindern aus dem Kinderspielhaus haben wir das Museum in Hameln besucht. Im Rahmen eines museumspädagogischen Angebotes haben wir lauter (un)-bekannte Gegenständen aus der Schulzeit entdeckt. Wie sah früher ein typischer Schulranzen aus? Wozu brauchte man einen Griffel? Wie sahen Poesiealben aus und was wurde hereingeschrieben? Gab es früher auch schon Hausaufgaben und was passierte, wenn diese nicht erledigt worden sind? Lauter spannende Fragen, zu denen wir uns austauschen konnten.

Nächsten Monat wollen wir gemeinsam kreativ werden.
Mehr dazu auf Seite 21.



Gaumenschmaus



Zutaten

- ⇒ 2 reife Avocados
- ⇒ 200g Frischkäse
- ⇒ 2 Knoblauchzehen
- ⇒ 1-2 Esslöffel Zitronensaft
- ⇒ 1 Prise Zucker
- ⇒ Salz und Pfeffer

Avocado-Aufstrich

Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Mit einem Löffel die Avocado Hälften aushöhlen. Anschließend das Fruchtfleisch zusammen mit dem Frischkäse pürieren.

Den Knoblauch sehr fein hacken oder durch eine Presse geben. Den Zitronensaft unterrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Aufstrich schmeckt besonders gut auf einem frischen Brötchen oder einer gerösteten Brotscheibe. Man kann den Aufstrich auch noch mit Tomatenscheiben, Sesam oder Rührei garnieren.



Zum Schmökern

Die Fabel von dem Löwen und der Maus

Es geschah, dass der Löwe wegging und nach dem Menschen suchte. Da lief ein kleines Mäuschen an seine Tatze, das klein an Gestalt und zierlich an Aussehen war. Es geschah, dass er sie mit Gewalt zerdrücken wollte. Da sagte die Maus zu ihm:

„Zerdrück mich nicht, mein Herr, du Löwe! Wenn du mich auffrisst, so wirst du davon nicht satt. Wenn du mich aber freilässt, so wirst du nach mir keinen Hunger verspüren. Wenn du mir meinen Atem zum Geschenk machst, so werde ich dir auch deinen Atem zum Geschenk machen; wenn du mich vor der Vernichtung durch dich rettest, so werde ich dich auch deinem Verderben entgehen lassen.“

Der Löwe lachte über die Maus und er sagte: „Was willst du eigentlich tun? Gibt es denn jemanden auf der Erde, der es mit mir aufnehmen könnte?“ Die Maus leistete einen Eid vor ihm und sagte: „Ich werde dich deinem Verderben an deinem Unglückstage entgehen lassen.“

Es geschah, dass der Löwe die Worte der Maus für einen Scherz hielt. Aber er dachte: „Wenn ich sie auffresse, werde ich wirklich nicht satt!“ darum ließ er sie frei.

Es geschah, dass ein Jäger da war und mit einem Netz Fallen stellte und eine Fallgrube für den Löwen grub. Der Löwe fiel in die Grube hinein und er geriet in die Hand des Menschen. Man wickelte ihn in das Netz ein, fesselte ihn mit Riemen.

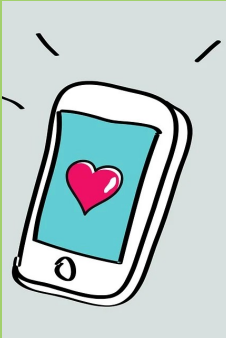
Es geschah, dass er betrübt in dem Gebirge lag und es war die siebte Stunde der Nacht. Da ließ der Schicksalsgott die kleine Maus vor dem Löwen treten. Sie sagte zu ihm: „Erkennst du mich nicht wieder?“ Ich bin die kleine Maus, der du ihren Atem zum Geschenk gemacht hast. Ich bin gekommen, um es dir heute zu vergelten und ich will dich vor deinem Verderben retten, nachdem du Unglück gehabt hast. Es ist etwas Schönes, demjenigen eine gute Tat zu erweisen, der sie selbst getan hat.“

Die Maus legte ihr Maul an die Fesseln des Löwen und zernagte die Riemen, mit denen er gefesselt war. So konnte sich der Löwe von seinen Fesseln befreien. Die Maus versteckte sich in seiner Mähne und er trug sie an diesem Tage in das Gebirge.

-Eine Fabel aus dem Altägyptischen-



Eine zweite Chance für Elektrogeräte



Das englische Wort „refurbished“ bedeutet so viel wie „aufpoliert“ oder „instandgesetzt“. Ein refurbished Gerät ist demnach ein Gerät welches von einem Händler aufbereitet worden ist. Aufbereitete Handys, Tablets oder auch andere technische Geräte sind nicht nur deutlich günstiger als Neuwaren, sondern auch deutlich nachhaltiger. Der Kauf eines generalüberholten Handys oder Laptops spart im Vergleich zu einem Neugerät bis zu 83% der Emissionen ein und der Wasserverbrauch reduziert sich um bis zu 91%.

Bei vielen Anbietern kann man refurbished Geräte erwerben. Einer davon ist Refurbed. Das österreichische Unternehmen hat ein besonders Augenmerk auf den Nachhaltigkeitsaspekt gelegt. Für jedes verkaufte Produkt wird ein Baum gepflanzt. So konnten in den letzten Jahren bereits über 1.000.000 Bäume gepflanzt werden. Die Produkte wie Handys werden komplett erneuert. Das Gerät durchläuft einen aufwendigen Aufbereitungsprozess, in etwa 40 Schritten. Dazu gehören ein Softwaretest, Kamertest, der Akku wird überprüft und alles, was nicht funktioniert, wird ausgetauscht. So kann gewährleistet werden, dass die Geräte in einem guten Zustand sind.

Die Inhaber von Refurbed möchten, dass die nachfolgenden Generationen nachhaltiger leben können. Nachhaltige Alternativen sind heutzutage jedoch im Normalfall sehr teuer. Darum ist das Prinzip der gebrauchten, aber überarbeiteten Handys so gut.

Indem man überarbeitete elektronische Geräte kauft, schont man nicht nur seinen Geldbeutel, sondern auch die Umwelt.

Trotz aller Vorteile birgt der Kauf eines refurbished Gerätes auch Risiken. Vor dem Kauf sollte man sich die Internetseiten der Händler genauer anschauen. Wie sind die Rückgabemöglichkeiten und die Bewertungen des Anbieters? Oftmals kann man bei den Anbietern auch zwischen verschiedenen Qualitätsstufen wählen. Es bewährt sich eine höhere Qualitätsstufe auszuwählen und dafür bei der Farbe des Gerätes flexibel zu sein.

Als Online-Käufer hat man ein 14-tägiges Rückgaberecht. Manche Anbieter haben auch ein längeres Rückgaberecht. Man sollte darum gleich nach Erhalt der Ware alle wichtigen Funktionen testen und auch prüfen ob der Akku noch gut in Schuss ist.



Gedächtnistraining

Feiertage und Ferien sind schon lange vorbei und die Berufstätigen gehen wieder zur Arbeit. Aber welchen Beruf haben sie?

Viel Spaß beim „Heiteren Beruferaten“!

Lösungsbeispiel: (1) Peter & (8) Silie = **Petersilie** = (24) **Koch**

1	Peter	1	Straße	1	Dolmetscher
2	Lotte	2	Pine	2	Gynäkologin
3	Bella	3	Nathan	3	Diätassistentin
4	Ana	4	Thaler	4	Bergführerin
5	Reiner	5	Ösisch	5	Zuhälter
6	Thea	6	Stase	6	Losverkäuferin
7	Herbert	7	Parden	7	Bademeister
8	Lu	8	Silie	8	Bibliothekarin
9	Jo	9	Tralisch	9	Kaufmann
10	Claus	10	Rine	10	Neurologe
11	Hans	11	Loge	11	Dompteur
12	Pia	12	Veraner	12	Floristin
13	Ernst	13	Rus	13	Pastor
14	Marga	14	Nistin	14	Chirurgin
15	Franz	15	Schenaß	15	Gertränkelieferant

Gedächtnistraining

16	Ela	16	Haft	16	Schauspielerin
17	Veit	17	Erest	17	Obsthändler
18	Ute	18	Nach	18	Apothekerin
19	Leo	19	Trag	19	Drogist
20	Meta	20	Stisch	20	Klavierlehrerin
21	Hanno	21	Stanz	21	Gefängniswärter
22	Theo	22	Aplast	22	Pferdezüchter
23	Alma	23	Lyse	23	Gymnastiklehrerin
24	Pit	24	Donna	24	Koch
25	Ev	25	Rie	25	Laborantin

Lösungen für Januar 2024

Monatsnamen

1. Januar 2. Oktober 3. August 4. Juni 5. Februar 6. Mai 7. November
8. März 9. September

10. Dezember 11. Juli 12. Februar 13. Mai 14. September 15. Januar
16. Juni 17. August

18. Mai 19. März 20. November 21. Juli 22. Februar 23. Mai 24. Oktober
25. Juni 26. Januar

27. Dezember 28. April 29. August 30. Juni 31. Februar 32. Oktober
33. Mai 34. April

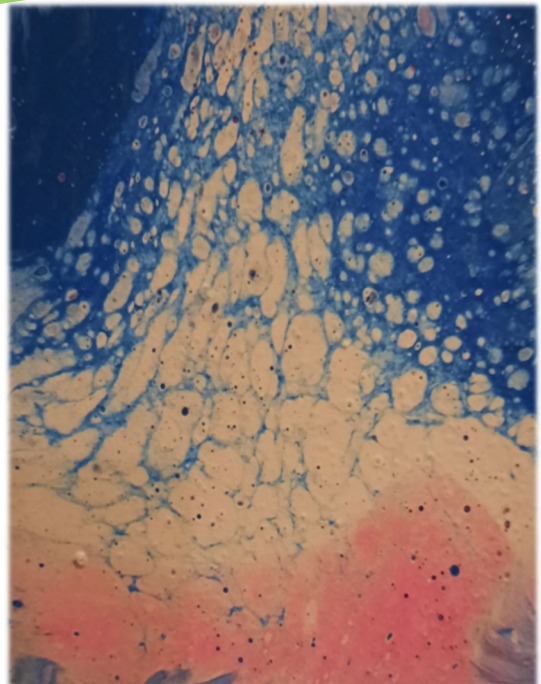
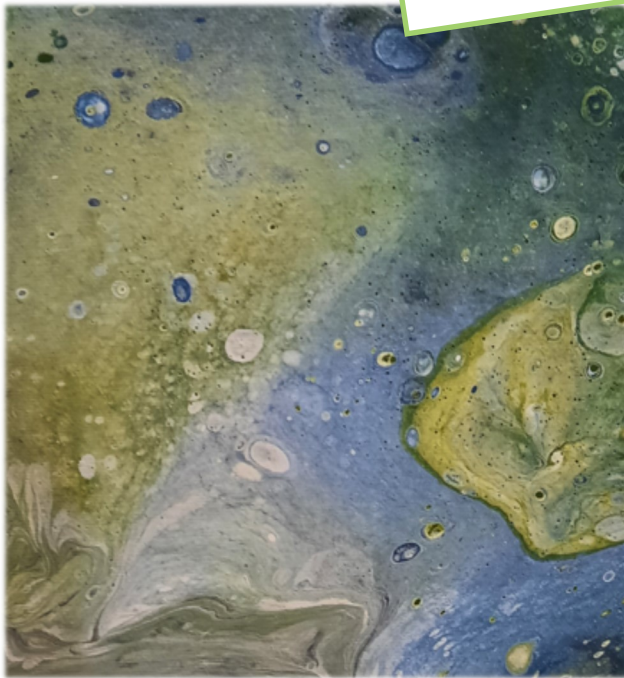
35. März 36. Oktober 37. April 38. März 39. Juli

„A.R.A.“ Aktiv

Vielen Dank an Herrn Fedder, für diese schönen Kunstwerke!



Auch Katze „Snow“ möchte die Januar-Ausgabe der „A.R.A.“ - Zeitung wärmstens weiterempfehlen. Vielen Dank an Frau Lohmeyer für diesen Schnappschuss!



Die Ratten, es gibt zwei Arten von Ratten. Die hungrigen und die satten.

Die satten bleiben artig zu Hause. Die hungrigen ziehen in die Welt hinaus.

-Heinrich Heine-

Rätselfrage:

Das größte Denkmal für den deutschen Dichter und Spötter Heinrich Heine hat eine Höhe von knapp 8 Metern.

Frage: In welcher Stadt steht dieses große Denkmal?

A: New York **B: Paris** **C: London** **D: Bozen Südtirol**

Lösung: Es steht im Stadtteil Bronx in New York und ist dort unter seinem englisch Namen *Loreley Fountain* bekannt. Das Denkmal sollte um 1888 in Heines Geburtsstadt Düsseldorf aufgestellt werden. Den Stadtoberen missfielen die zu freizügigen Frauengestalten, auch wollte man dem geborenem Juden plötzlich kein Denkmal setzen. Der Architekt nahm Kontakt zu Amerikanisch -Deutschen Kulturkreisen auf und ließ das Denkmal in New York 1899 aufstellen.

Eisig zieht der Winter hin,
Doch ich möchte meinen
Das die Frühlingssonne einst
Bringt mein Licht zum scheinen.

-J. Kunath-

Vielen Dank an Herrn Herrmann für
diese Ausführungen zu dem Dichter
Heinrich Heine und für das
winterliche Gedicht!

Wir freuen uns sehr über Zusendungen für die Rubrik „A.R.A.“ Aktiv und auch über Titelbilder für die „A.R.A.“ Zeitung!



Das eRezept

Ab dem 1. Januar 2024 ist das elektronische Rezept Pflicht. Ausnahmen gibt es nur bei Hausbesuchen oder bei technischen Problemen. Also wenn der Arzt nicht ans Internet kommt. Das Verfahren läuft über die elektronische Gesundheitskarte. Diese muss sowieso in jedem Quartal eingelesen werden. Das eRezept wird nicht auf der Gesundheitskarte, sondern – einfach gesagt – von den Krankenkassen gespeichert. Die Apotheke ruft dann mit der Gesundheitskarte das Rezept ab. Dafür ist keine PIN notwendig. Man kann die Gesundheitskarte auch einem Boten seines Vertrauens oder einem Familienmitglied geben, der den Weg zur Apotheke übernimmt. Für Altenheime gibt es die Möglichkeit, einen besonderen Ausdruck in den Praxen zu erhalten.

Das Rezept ist Vorschrift für verschreibungspflichtige Arzneimittel die von den Krankenkassen bezahlt werden. Der in der Apotheke zu zahlende Eigenanteil bleibt natürlich bestehen. Für „nur“ apothekenpflichtige Arzneimittel und Verschreibungen ist das eRezept keine Pflicht. Praktisch ist, dass man vorgemerkte Folgeverordnungen abrufen kann, ohne jedes Mal die Praxis zu bemühen.



Technisch gibt es für das Einlösen der eRezepte mehrere Möglichkeiten, und zwar:

Zum einen mit Hilfe einer App auf dem Smartphone. Hier wird die NFC-Funktion des Handys benutzt, die auch das Bezahlen an der Supermarktkasse ermöglicht. Zusätzlich ist hierfür zusätzlich die PIN der elektronischen Gesundheitskarte nötig.

Da ist hauptsächlich die App der gematik. Die gematik ist sowieso schon zuständig für die Lesegeräte der Gesundheitskarten und die digitale Abrechnung in den Praxen. Darüber hinaus gibt es noch andere Apps, die man nutzen kann.

Zum anderen besteht die Möglichkeit die elektronische Patientenakte zu nutzen. Diese gibt es schon seit dem 1. Januar 2021. Man kann hier Arztbriefe, Befunde usw. speichern. Auf diesem Weg kann man auch das eRezept auf dem Smartphone abrufen.



Der große Vorteil dieses Verfahrens ist, dass man nicht mehr wegen Folgerezepten in das Wartezimmer muss. Mit der Gesundheitskarte kann man gleich in die Apotheke gehen.

Vielen Dank an Herrn Tadge, für diese kurze Einführung zum Thema eRezepte.

Für Bücherwürmer—Führung durch die neu gestaltete Stadtbücherei Hameln

Die Stadtbücherei in der historischen Pfortmühle Hameln wurde im Jahr 2023 umfassend renoviert und erstrahlt in einem neuen Glanz. Viele neue Bereiche sind entstanden, welche die Bibliothek als Ort der Begegnung, als Lernraum, als Rückzugs- als Veranstaltungsort mit Wohlfühlatmosphäre frisch aufleben lassen.

Kennen Sie zum Beispiel schon die Café-Ecke im Erdgeschoss, die Computerarbeitsplätze, den Sonic Chair und das Grüne Labor?

Bei unserem Ausflug in die Stadtbücherei führen uns die Bibliothekarinnen Frau Henning und Frau Behrendt durch die neugestalteten Räumlichkeiten und geben im Anschluss Buchempfehlungen aus den verschiedenen Genres, die in der Bibliothek geliehen werden können.

Auch ihre Fragen, zum Beispiel zu den Online Angeboten (Ebooks, Hörbücher und Filme) der Stadtbücherei können Sie an diesem Tag stellen.

Mittwoch, den 07.02.2024

10:30 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Haupteingang der Stadtbücherei, Pfortmühle Hameln

Kostenfrei Veranstaltung

Anmeldung erforderlich!



Referentinnen:
Ruth Henning und Cornelia Behrendt,
Bibliothekarinnen

Programm Februar

Schnupperstunde Life Kinetik— Das spaßige Bewegungstraining für das Gehirn!

Life Kinetik ist eine Trainingsform, die das Gehirn mit Hilfe von Bewegung, Wahrnehmung und Kognition fördert. Das Ziel ist, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit im Alter zu erhalten oder zu verbessern. Life Kinetik ist eine **Prävention gegen Demenz, Sturzgefahr und Stress.**



Life Kinetik

- verbessert die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis
- fördert den Gleichgewichtssinn und die Koordination
- reduziert das Stressempfinden und steigert das Selbstbewusstsein

Life Kinetik wird von vielen wissenschaftlichen Studien unterstützt, die die Wirksamkeit des Trainings für die geistige und körperliche Gesundheit im Alter und auch die Prävention von Demenzerkrankungen belegen.

**Probieren Sie in der Schnupperstunde
Life Kinetik unverbindlich aus.**

Mittwoch, den 07.02.2024

15:00 bis 16:00 Uhr

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

Kostenfrei Veranstaltung

Anmeldung erforderlich!



Trainerteam: Sven und Wiebke Hölcher

Programm Februar

Selbstschutztraining

Selbstverteidigung im Alter? - Na klar! Tipps und Tricks für ein souveränes Auftreten

Kennen Sie auch diese Situationen, die man gerne vermeidet? Zum Beispiel im Dunkeln den Friedhof zu besuchen oder alleine durch dunkle Gassen laufen? Möchten Sie sich ihrer Unsicherheit gerne stellen und diesen Situationen selbstbewusst gegenüberstehen und sicher auftreten?

In diesem Kurs zeigt Ihnen das Trainerteam Anett und Andreas Wehrlich ein souveränes Auftreten mithilfe von Gestik und Mimik sowie Selbstverteidigung ohne Körperkontakt. Auch erfahren Sie, wie Sie Angreifer auf Abstand halten und potentiell gefährliche Situationen entschärfen können.

Mittwoch, den 14.02.2024

10:30 -12:00 Uhr

Saal Gemeindezentrum St. Elisabeth Hameln,
Arndtweg 17, 31785 Hameln

**7,50 Euro pro Person, bitte eine Woche vor der
Veranstaltung bezahlen.
Anmeldung erforderlich.**



Bild: Anett und Andreas Wehrlich

Programm Februar

Generationenübergreifende Angebote

Jung und Alt – gemeinsam sind's die besten Jahre



Am 21. Februar wollen wir gemeinsam kreative Kunstwerke schaffen. Bei der 3 Minuten Mal-Challenge, die durch die App „TikTok“ bekannt geworden ist, werden alle paar Minuten die Leinwände getauscht, so dass an dem Bild des Vorgängers weitergemalt wird. Schlussendlich soll so mithilfe verschiedener Materialien individuelle und ganz unterschiedliche Gesamtkunstwerk entstehen. Freuen Sie sich also auf eine kreatives Experiment...

21. Februar 2024

12:45 Uhr - Gemeinsamer Mittagstisch

im Kinderspielhaus

(Wurstgulasch, Kartoffelbrei und Salat)

15 Uhr - 3-Minuten Mal-Challenge

Kreativangebot

im Kinderspielhaus

(Kurie Jerusalem, Alte Marktstr. 20)

Anmeldung erforderlich!



Ausflug zum Gut Adolphshof

„Zu Besuch bei Zicklein und Kälbchen“ - Einblicke in die biologisch-dynamische Landwirtschaft

Bereits 1827 gegründet, ist Gut Adolphshof einer der ältesten ökologisch betriebenen Höfe in Niedersachsen. Die landwirtschaftliche Fläche erstreckt sich über 130 Hektar und bietet somit viel Platz für die Milchkuh und Milchziegen, sowie für den Obst- und Gemüseanbau. Die Milch der Kühe und Ziegen wird auf dem Adolphshof in der hofeigenen Käserei weiterverarbeitet.

Gemeinsam wollen wir uns bei einer Hofführung die Besonderheiten der biologisch-dynamischen Landwirtschaft anschauen und anschließend den Ausflug bei Kaffee und Kuchen ausklingen lassen.

Im Preis für den Ausflug zum Gut Adolphshof in Lehrte, ist die Hin- und Rückfahrt, die Hofführung vor Ort, sowie Kaffee und Kuchen bereits enthalten.

Am Mittwoch, den 28.02.2024

Abfahrt: Um 9:30 Uhr beim Treffpunkt „A.R.A.“

Rückkehr: Ca. 15:30 Uhr

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

Anmeldung erforderlich.



Veranstaltungen Senioren- und Pflegestützpunkt

„Innenansichten“ – Einblicke in den Alltag einer Pflegeeinrichtung

Mit dieser Besichtigungs- und Informationsreihe möchten wir Ihnen die Gelegenheit geben, sich einen Überblick über die unterschiedlichen Pflegeeinrichtungen im Landkreis Hameln-Pyrmont zu verschaffen

Scharnhorst-Residenz

Dienstag, 06.02.2024, 10:30 Uhr

Ort: Rosa-Helfers-Str. 1, 31785 Hameln

Im Anschluss an die Führung durch das Haus können beim gemeinsamen Kaffee Fragen gestellt werden. Anmeldung bis zum 01.02.2024

Selbstbestimmung durch Vorsorge

Mittwoch, 14.02.2024, 15:30 Uhr

Informationen zum Thema Vorsorgevollmachten, Betreuungs – und Patientenverfügung

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

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

Anmeldungen:

**Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln
Pyrmont**

Osterstr. 46 (FiZ), Eingang Kleine Str.

31785 Hameln

05151-2023496 oder

05151-2023481

E-Mail: spn@hameln.de

- **„Klönsschnack“ für Junggebliebene** trifft sich **jeden Mittwoch von 10:00—12:00 im FiZ**. Das Angebot richtet sich an alle, die sich zu Alltagsthemen austauschen möchten. Am **31.01.** gibt es einen Gastbeitrag zum Thema: Kleinere Beschwerden mit pflanzlicher Medizin lindern. Am **14.02.** werden Schneekugeln gebastelt.
- **Filmabend „Das Glücksprinzip“** am **23.02.2024** um 19:00 Uhr im FiZ
- **„Achtsamkeit—was ist das eigentlich?“** am **14.03.2024** um 19:00 Uhr im FiZ Vortrag von Frau Christiane Filter (Sozialpädagogin und Heilpraktikerin im Bereich Psychotherapie)
- **„Speed Dating“ - Im Alter das neue Glück finden** am 18.03.2024 um 16:00 Uhr im FiZ, gibt es die Möglichkeit neue Kontakte zu knüpfen.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei. Anmeldungen werden im FiZ-Service unter 05151/ 202-3456 entgegengenommen.



familie im zentrum

Und zum Schluss

Vorankündigung März 2024

Kreative Fließtechnik

„Acrylic-Pouring“ – Erschaffen Sie einzigartige Kunstwerke

Lassen Sie uns gemeinsam die trendige Kunsttechnik „Acrylic-Pouring“ (dts: Acrylgießen) ausprobieren. Mithilfe speziell gemischter Acrylfarben lassen sich farbenfrohe Unikate auf die Leinwand zaubern. Jeder kann mitmachen, auch Kunstneulinge. Lassen Sie sich von Ihren eigenen kreativen Unikaten überraschen. Man muss „Acrylic-Pouring“ einfach ausprobiert haben! Im März wollen wir gemeinsam mit Farbe in das Frühjahr starten!

Eine Leinwand sowie verschieben Farbtöne werden gestellt.

Am Mittwoch, den 06.03.2024

10:30 Uhr – 12:30 Uhr

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

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

Anmeldung erforderlich.



Vorankündigung März 2024

Im Alltag sicher bezahlen

Ob im Internet oder beim Einkauf im Supermarkt: Im Alltag begegnen uns viele unterschiedliche Bezahlmöglichkeiten, die eine schnelle Entscheidung erfordern. Die Karte einfach auflegen?

Welche Möglichkeiten gibt es generell? Was ist in welchem Moment die passendste Bezahlart? Ist das, was modern und angesagt ist, auch sicher? In diesem Vortrag werden alle traditionellen und digitalen Bezahlmöglichkeiten vorgestellt.

Referentin Heike Höfeld vom Beratungsdienst „Geld und Haushalt“ der Sparkassen Finanzgruppe geht dabei auch gezielt auf die Themen Online-Banking und Bezahlarten im Internet ein.

Am Mittwoch, 13.03.2024

15:00 Uhr – 16:30 Uhr

Im Ökumenischen Zentrum
Klein Berkel
Schulstraße 24, 31789 Hameln
Kostenfreie Veranstaltung
Anmeldung erforderlich.



Und zum Schluss

Medizinischer Vortrag

Tiefe Traurigkeit oder Stimmungstief—was ist eine Depression und was macht sie mit uns?

Achtung!
Neuer Tag & Ort!

Die Depression ist eine stille Erkrankung. Von außen ist sie häufig nicht ersichtlich, für Betroffene ist die Erkrankung jedoch sehr schwerwiegend. Dauerhafte Traurigkeit, Interessenlosigkeit und mangelndes Vermögen die alltäglichen Aufgaben zu meistern gehen mit der Krankheit einher. Fachärztin Dr. Beate Ley geht in ihrem Vortrag darauf ein, wie eine Depression entsteht und welche Symptome die Krankheit mit sich bringt. Wie kann diese seelische Krankheit diagnostiziert werden und wie grenzt sie sich auch zu anderen Krankheitsbildern ab? Schließlich sollen Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt werden und hierbei auch der Unterschied dargestellt, zwischen der Behandlung von jüngeren und älteren Patient*innen.

Terminänderung!

Am Mittwoch, 10.04.2024

15:00—16:30 Uhr

Referent: **Dr. med Alexander Pain,**
Facharzt für Psychiatrie und
Psychotherapie

Ort: **Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte**
„A.R.A.“

Kostenfreie Veranstaltung
Anmeldung erforderlich.





Yoga - Gruppe 2

Yoga ist eine aus Indien stammende Tradition von körperlichen und geistigen Übungen, die für Ausgeglichenheit und die Gesunderhaltung des Körpers sorgt. Sie wollten schon immer einmal Yoga ausprobieren, wissen aber nicht, ob es zu Ihnen passt? Dann haben Sie im Februar die Möglichkeit dazu!

In der zweiten Yogagruppe, freitags von 14-15 Uhr sind Probestunden möglich.

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.

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.

Freitags im Februar (2.2., 9.2., 16.2. und 23.2.)

14:00 Uhr – 15:00 Uhr

Im Bewegungsraum des Kinderspielhauses (Kurie Jerusalem,

1. UG nur über eine Treppe erreichbar), Alte Marktstr. 20

5 € pro Termin bzw. 20 € für alle 4 Termine. Bitte zum Termin mitbringen.

Anmeldung erforderlich.

Und zum Schluss



Künstlerisch Interessierte gesucht!

Haben Sie bereits Ihre kreative Ader entdeckt?

Donnerstags alle 14 Tage von 10 -12 Uhr trifft sich die Ateliergruppe im Treffpunkt "A.R.A."

Es wird mit den unterschiedlichsten Materialien gearbeitet. Ob Acryl, Aquarell oder Buntstiftzeichnung, gemeinsam künstlerisch aktiv zu sein macht doch gleich doppelt Spaß. Kommen Sie gerne vorbei und lernen die Ateliergruppe kennen!

Ebenfalls wird eine neue Leitung gesucht:

Sie haben bereits künstlerische Erfahrungen und können die ein oder andere Technik erklären oder praktische Tipps geben? Unsere Ateliergruppe freut sich über neue Inspirationen!



Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Melden Sie sich bei uns
telefonisch 05151-202 1344 und
lernen Sie uns und die "A.R.A.-
Ateliergruppe" unverbindlich
kennen!



Und zum Schluss

NEUE
TEMINE!



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 zu kommen und gemeinsam Mittag zu essen.

Am Mittwoch, den 17.01, 21.02. und 13.03.2024
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

-  **Mittwoch, den 17.01.** – Pellkartoffeln mit Kräuterquark und gemischtem Salat
- Mittwoch, den 21.02.** – Wurstgulasch Kartoffelbrei und Salat
-  **Mittwoch, den 13.03.** – Tortellini-Auflauf mit Nachtisch

Anmeldung und weitere Informationen im Treffpunkt „A.R.A.“,
☎ 05151- 202 1344 oder treffpunkt-ara@hameln.de

Ein Gemeinschaftsangebot von:

hameln kann's

Kinderspielhaus

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



AmPULS



SUPPENMONTAG

12:00 bis 13:30 Uhr

Teilnehmerbetrag: 5 Euro

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

**Anmeldung bis Freitag vor dem Termin
beim Treffpunkt "A.R.A."**

unter 05151-202 1344

08.01.2024 - Steinpilzsuppe

12.02.2024 - Kartoffelcremesuppe mit
Kochschinken

11.03.2024 - Lauchcremesuppe



Stadt
Hameln



Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

Wochenplan vom 29.01. bis 01.03.2024 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 29.01.2024	Dienstag 30.01.2024	Mittwoch 31.01.2024	Donnerstag 01.02.2024	Freitag 02.02.2024
Vormittag	10:30 Uhr Yoga	11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A.-Atelier	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining	14.30-15.30 Uhr Schnupper- stunde Ge- dächtnis- training	13 Uhr Canasta 14 Uhr Rommé 14 Uhr Doppelkopf 15 Uhr Bewegung	14:00 Uhr Yoga

	Montag 05.02.2024	Dienstag 06.02.2024	Mittwoch 07.02.2024	Donnerstag 08.02.2024	Freitag 09.02.2023
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat 10:30 Uhr Yoga	Ab 9:30 Uhr Laptop, Smartphone & Co	10.30-12.00 Uhr Besuch in der Stadtbücherei	10 Uhr Tanzen	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	15:00-16:00 Uhr Schnupper- stunde Life Kinetik	12 Uhr Vortreffen Englisch- gruppe 13 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff 15 Uhr Bewegung	14:00 Uhr Yoga

Neue Englischgruppe

Am **08. Februar um 12:00 Uhr** trifft sich unsere neue Englischgruppe zum ersten Mal. Wer interessiert ist seine Englischkenntnisse aufzufrischen oder auch ohne Vorkenntnisse ins Englischlernen einzusteigen möchte, darf gerne vorbeikommen.

	Montag 12.02.2024	Dienstag 13.02.2024	Mittwoch 14.02.2024	Donnerstag 15.02.2024	Freitag 16.02.2024
Vormittag	<p>10:30 Uhr Yoga</p> <p>12.00-13.30 Uhr Suppenmontag</p>	<p>11 Uhr Gedächtnistraining</p>	<p>10.30-12.00 Uhr Selbstschutz- training</p>	<p>10 Uhr A.R.A.-Atelier</p> <p>10 Uhr Englisch Einsteiger</p>	
Nachmittag	<p>14 Uhr Skip-bo</p> <p>14 Uhr Spielegruppe</p> <p>14 Uhr Klöngruppe</p> <p>Montagstreff</p>	<p>14 Uhr Gedächtnistraining</p> <p>14 Uhr Skat</p> <p>14 Uhr 60 Plus</p> <p>15:30 Uhr Gedächtnistraining</p>	<p>15:30 Selbstbestim- mung durch Vor- sorge</p>	<p>13 Uhr Canasta</p> <p>14Uhr Rommé</p> <p>14 Uhr Doppelkopf</p> <p>15 Uhr Bewegung</p>	<p>14:00 Uhr Yoga</p>

	Montag 19.02.2024	Dienstag 20.02.2024	Mittwoch 21.02.2024	Donnerstag 22.02.2024	Freitag 23.02.2024
Vormittag	<p>10:30 Uhr Yoga</p>	<p>Ab 9:30 Uhr Laptop, Smartphone & Co</p>		<p>10 Uhr Tanzen</p>	<p>10.15 Uhr Theatergruppe</p>
Nachmittag	<p>14 Uhr Skip-bo</p> <p>14 Uhr Spielegruppe</p> <p>14 Uhr Klöngruppe</p> <p>Montagstreff</p>	<p>13.30 Uhr Nähen</p> <p>14 Uhr Skat</p> <p>14 Uhr 60 Plus</p>	<p>12.45 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (im Kinderspiel- haus)</p> <p>15 Uhr Jung und Alt— Mal-Challenge im Kinderspiel- haus</p>	<p>13 Uhr Canasta</p> <p>14 Uhr Englisch Fortgeschrit- tene</p> <p>15 Uhr Liedertreff</p> <p>15 Uhr Bewegung</p>	<p>14:00 Uhr Yoga</p>

	Montag 26.02.2024	Dienstag 27.02.2024	Mittwoch 28.02.2024	Donnerstag 29.02.2024	Freitag 01.03.2024
Vormittag		<p>11 Uhr Gedächtnistraining</p>	<p>09.30– ca. 15.30 Uhr Ausflug zum Gut Adolphshof</p>	<p>10 Uhr A.R.A.-Atelier</p> <p>10 Uhr Englisch Einsteiger</p>	
Nachmittag	<p>14 Uhr Skip-bo</p> <p>14 Uhr Spielegruppe</p> <p>14 Uhr Klöngruppe</p> <p>Montagstreff</p>	<p>14 Uhr Gedächtnistraining</p> <p>14 Uhr Skat</p> <p>14 Uhr 60 Plus</p> <p>15:30 Uhr Gedächtnistraining</p>		<p>13 Uhr Canasta</p> <p>14Uhr Rommé</p> <p>14 Uhr Doppelkopf</p> <p>15 Uhr Bewegung</p>	

„Zuhause im Quartier!“ Alter(n)sgerecht in die Zukunft

Schon seit 2021 besuchen die Sozialarbeiterinnen Francesca Lissel und Miriam Schnee Seniorinnen und Senioren zuhause. Über 200 Hausbesuche haben die Beraterinnen während der vergangenen zwei Jahre bereits durchgeführt.

Ab 2024 beginnt eine neue Projektphase, die den Mitarbeiterinnen der Stadt Hameln ermöglicht, in den Hamelner Quartieren Veranstaltungen für ein lebenswertes Miteinander aller Generationen sowie Beratungsmöglichkeiten vor Ort anzubieten.



Was beinhaltet ein Hausbesuch?

Mit den Präventiven Hausbesuchen möchte die Stadt Hameln ältere Menschen dabei unterstützen, so lange wie möglich zuhause zu wohnen. Die Beraterinnen haben hilfreiche Tipps und Informationen, wie der Alltag auch im fortgeschrittenen Alter lebenswert und selbstbestimmt gestaltet werden kann. Oftmals werden die Angebotsvielfalt für Freizeitmöglichkeiten und Unterstützung im Alltag angesprochen. Die Resonanz zeigt, dass ein selbständiges Leben auch im hohen Lebensalter durchaus möglich ist und bspw. ein Umzug in ein Pflegeheim verzögert werden kann. Möchten auch Sie sich ausführlicher über die Angebote rund um's Alter informieren und über Ihre Lebenssituation berichten? Dann rufen Sie uns gerne an, wir möchten Sie individuell unterstützen und haben für alle Themen ein offenes Ohr.



Niedersächsisches Ministerium für Wirtschaft,
 Verkehr, Bauen und Digitalisierung



PRAXISNETZWERK
 FÜR SOZIALE
 STADTENTWICKLUNG

LAG Soziale Brennpunkte Niedersachsen e.V.



Ansprechpartnerinnen:

Francesca Lissel & Miriam Schnee

Telefonische Sprechzeiten des Büros:

Dienstag: 10:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag: 14:00 - 16:00 Uhr

Und nach Vereinbarung.

☎ 05151-202 1406 / ☎ 05151-202 1853

Adresse:

Kurie Jerusalem, Alte Marktstraße 20,
 31785 Hameln

✉ zuhause-im-quartier@hameln.de

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



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

Francesca Lissel, Miriam Schnee,
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 Marktstraße 20 (Kurie Jerusalem)
31785 Hameln

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

**Weitere Informationen und Anmeldungen zu den Veranstaltungen:
Stadt Hameln, Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“, Alte Marktstraße 7c in Hameln
(05151/ 202 1344)**

„Alle Hindernisse und Schwierigkeiten
sind Stufen, auf denen wir in die Höhe
steigen.“

(Friedrich Nietzsche)

