



Januar 2024

TITELBILD: VIELEN DANK AN
FRAU EVAMARIA WREDE



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

Inhaltsverzeichnis



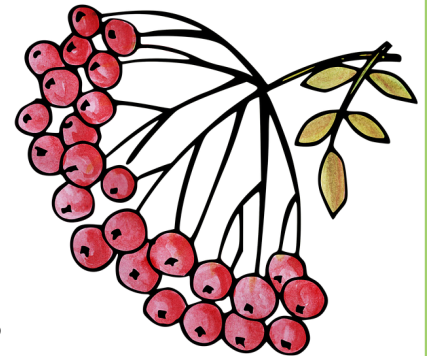
In eigener Sache	Seite 3
Gedichte	Seite 4
Humoriges	Seite 5
Aus dem Treffpunkt	Seite 6
Zum Schmöckern	Seite 10
Wissenswertes	Seite 12
Gaumenschmaus des Monats	Seite 14
Selbstgemachtes	Seite 15
Gedächtnistraining	Seite 16
„A.R.A.“ Aktiv	Seite 18
Gesucht und Gefunden	Seite 20
Programm Januar 2024	Seite 21
Und zum Schluss	Seite 26
Wochenplan vom 01.01. bis 02.02.	Seite 28

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

das neue Jahr 2024 steht in den Startlöchern! Das Team vom Treffpunkt „A.R.A.“ wünscht allen Leserinnen und Lesern einen guten Start in ein fröhliches, friedliches und vor allem gesundes neues Jahr.



Die Januar Ausgabe, bringt auch das neue Halbjahresprogramm mit sich. Werfen Sie gerne schon mal einen Blick auf unsere Veranstaltungen im neuen Jahr. Auf Sie wartet ein vielfältiges Programm, von informativen Vorträgen, bis hin zum Entspannungskurs. Oder begleiten Sie uns auf einen Ausflug zum Schloss Hämelschenburg oder zum Gut Adolphshof. Ebenfalls wollen wir im Sommer 45 Jahre Treffpunkt „A.R.A.“ mit einem Tag der offenen Tür feiern.

Schauen Sie gerne auch bei unseren Gruppenangeboten vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr „A.R.A.“-Team



Jahreswechsel

Ein Jahr ist vorüber, es eilet die Zeit,
 Wir halten uns für das Neue bereit.
 Das neue Jahr macht auch neuen Mut,
 Wir hoffen und beten , es wird alles gut.

Und wenn man so sitzt bei einem Glas Wein,
 Stellen sich die guten Vorsätze ein:

Wir wollen mehr lesen und viel öfter lachen und überhaupt alles besser machen,
 Wir werden endlich Sport treiben
 Und möglichst jeden Stress vermeiden.
 Wir wollen in Zukunft vernünftig essen,
 Nie mehr einen Geburtstag vergessen,
 Geduldig mit den Kindern sein
 Und sehen all´unsere Fehler ein.
 Wir werden endlich den Keller aufräumen
 Und nicht mehr soviel von Vergangenen träumen,
 Uns über jeden Sonnenstrahl freuen und mildtätig alte Leute betreuen.
 Wir werden großzügig sein mit Geschenken
 Und an die Ärmsten der Armen denken,
 Nicht mehr soviel vor dem Fernseher sitzen
 Und in der Sauna gesund uns schwitzen,
 Im Urlaub nicht mehr soviel Geld ausgeben
 Und uns auch nur kurz in die Sonne legen.
 Wir werden selbst an schlechten Tagen
 Verständnis für Alles und Jedes haben,
 Wir werden im Regen spazierengeh'n
 Und trotzdem sagen: Die Welt ist schön!

Wir werden die reinsten Engel sein!
 Mit diesem Gedanken schlafen wir ein.
 Und am ersten Tag im neuen Jahr
 Ist dann alles so, wie es immer war.



Vielen Dank an Frau Knopp für
 die Neujahrsvorsätze und die
 lustige Kurzgeschichte.



Humoriges



Kinder, wie die Zeit vergeht!

Jeder hat wohl schon mal beim Anblick eines anderen gedacht: „Das kann nicht sein, dass ich auch schon so alt aussehe!“

Kürzlich passierte mir folgendes: Während ich im Warteraum bei meinem neuen Zahnarzt saß und auf meine erste Behandlung wartete, fiel mir ein Zertifikat auf, auf dem sein voller Name stand. Plötzlich erinnerte ich mich an diesen großen, gutaussehenden Jungen mit dem gleichen Namen, mit dem ich zusammen vor 40 Jahren in einer Klasse auf dem Gymnasium war. Jedoch, nachdem ich den Zahnarzt sah, verscheuchte ich flink diesen Gedanken. Dieser grauhaarige Mann mit der Glatze und den tiefen Falten im Gesicht war zu alt, um mein Klassenkamerad gewesen zu sein. Nachdem er meine Zähne untersucht hatte, fragte ich ihn, ob er das hiesige Gymnasium besucht habe. „Ja“, antwortete er. „Wann haben Sie Abitur gemacht?“ fragte ich weiter. Er antwortete: „1957.“ „Oh, dann waren Sie in meiner Klasse!“ rief ich erstaunt. Er sah mich genau an, und dann fragte er: „Was hatten Sie unterrichtet?“

-Autor unbekannt-



Silvester-Witze

"Hör mal, die Feuerwerksraketen, die du mir verkauft hast, funktionieren nicht mehr!"

"Das verstehe ich nicht! Ich habe sie extra vorher ausprobiert!"

Auf einer Kreuzung stoßen zwei Autos in der Silvesternacht zusammen. Ein Polizist eilt herbei und zückt seinen Notizblock. Daraufhin spricht in einer der Fahrer an: "Herr Wachtmeister, man wird ja wohl noch auf das neue Jahr anstoßen dürfen!"



Weihnachtsstimmung



In vorweihnachtlicher Stimmung haben wir bei der „A.R.A.“-Weihnachtsfeier das Jahr ausklingen lassen. Ebenfalls sind im Regenbogen gemeinsam mit Jugendlichen „fairtrade“ Plätzchen gebacken worden und im Kinderspielhaus, haben wir gemeinsam schöne Dekoration aus Servierten gebastelt. Solche gemeinsamen Aktionen soll es im neuen Jahr noch mehr geben! Lesen Sie dazu auf S. 23.



Neue Förderung

Was brauchen Menschen für ein gelungenes Miteinander, für eine gute Nachbarschaft und eine starke Gemeinschaft? Was brauchen Sie für ein selbstbestimmtes Leben im eigenen Zuhause – und wie kann das gelingen? Für herausragende Projekte aus dem Bereich soziale Stadtentwicklung zur Stärkung von Integration und Teilhabe unterstützt das Land Niedersachsen die Kommunen seit 2017 über das Landesprogramm „Gemeinwesenarbeit und Quartiersmanagement – Gute Nachbarschaft“ mit jährlich drei Millionen Euro. 45 Bewerbungen sind in diesem Jahr im Niedersächsischen Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Bauen und Digitalisierung eingegangen, unter den nun ausgewählten 14 Projekten ist auch wieder eines aus Hameln dabei.

Mit dem Projekt „Gemeinsam und gesund“, das zu den diesjährigen Gewinnern gehört, möchte die Stadt an die Arbeit und die Erfahrungen aus dem Projekt „Präventive Hausbesuche für Seniorinnen und Senioren“ anknüpfen, das von 2021 bis 2023 durch das Niedersächsische Sozialministerium gefördert wurde.

Ziel ist es, den Herausforderungen der demografischen Entwicklung und des sozialen Wandels in den Hamelner Stadtteilen besser begegnen zu können und auch die Präventiven Hausbesuche fortzuführen.

Das Foto zeigt v.l.n.r. Miriam Schnee (Projektkoordinatorin), Bernd Himler (Abteilungsleitung Familie und Soziales), Francesca Lissel (Projektkoordinatorin) und Olaf Lies (Minister für Wirtschaft, Verkehr, Bauen und Digitalisierung).



Laptop, Smartphone & Co.

Die digitale Welt von heute.

Hier ist eine frische Meldung aus dem Radio:

In Baden-Württemberg hat die Hälfte der über 60-jährigen kein Smartphone und die Hälfte der über 80-jährigen überhaupt keinen Zugang zur digitalen Welt.

Seit Februar 2014 gibt es die Computergruppe. Gegründet wurde sie zum Kennenlernen der digitalen Medien. Zuerst in den Räumen des „FiZ – Familie im Zentrum“, dann in der „Alten Feuerwache“ und als fester Teil des „A.R.A. – Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte“.

Der Auslöser war einfach die Ratlosigkeit. Nach einem Kurs bei der Volkshochschule ergaben sich immer neue Fragen. So traf man sich um zu lernen. Dann kam jemand, der beruflich mit der digitalen Welt zu tun hatte. Von da an gab es zu den Fragen auch Antworten, ohne Fachbücher zu wälzen. Nach einem Artikel in der DEWEZET kam alles richtig in Schwung. Es kamen nicht nur Wissbegierige, nein auch Ratgeber.

Vor 10 Jahren lag der Focus noch auf Laptop und PC. Das hat sich mittlerweile geändert. Smartphone und Handy sind gefragt. Geschuldet dem Wandel bei allen Gelegenheiten: Ohne Smartphone kein Deutschlandticket. Es gibt Arzttermine häufig nur noch online. Dann das Onlinebanking, Fahrplan- und andere Auskünfte, Rabatt Apps, E-Mail-Verkehr, und so weiter. Die Kinder und Enkelkinder gehen zum Lernen ins Ausland: In Verbindung bleibt man mit Skype und Co. In der näheren Umgebung ist WhatsApp das Werkzeug für kurze Korrespondenz.



Aus dem Treffpunkt

Laptop, Smartphone & Co.

So, sind Sie neugierig geworden? Versuchen Sie es einmal mit uns. Am besten bringen Sie ihr eigenes Gerät (Laptop, Smartphone oder Tablet) mit, dann lernt es sich am Leichtesten.

Fühlen Sie sich fit mit dem Umgang mit digitalen Medien? Dann helfen Sie uns beim Helfen von anderen. Wir treffen uns jeden zweiten Dienstag in der „Alten Feuerwache“ in den Räumen des „Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte.“

Die PC-Gruppe startet unter einem neuen Namen ins neue Jahr! In der Gruppe „**Laptop, Smartphone & Co.**“ gibt es Austausch und hilfreiche Tipps rund um das Thema Digitalität. Die eigenen Geräte dürfen gerne mitgebracht werden.



v.l.: Heiner de Jong und Hans Tadge



Eine Neujahrsgeschichte

Jedes Jahr vollziehen die Menschen den üblichen Jahreswechsel. Ein altes geht, ein neues kommt. Auch wenn sich nicht alle Wünsche und Pläne des alten erfüllt haben, es hat einem neuen Jahr Platz zu machen. In der Regel geschieht das auch völlig reibungslos. Die Menschen feiern und wünschen sich alles Gute. Dann kehren sie mit guten Vorsätzen in ihren Alltag zurück. Hin und wieder gibt es aber doch kleine Ungereimtheiten. Eine solche trug sich vor ein paar Jahren zu, es ist also noch nicht einmal so lange her.

Damals versammelten sich im Himmel zum Jahresende pünktlich alle am Jahreswechsel Beteiligten, jeder streng nach seiner Rangordnung platziert. In der ersten Reihe war dem eben eintreffenden Alten Jahr ein Ruheplatz bereitgestellt worden. Gleich daneben stand ein zweiter Sitz noch leer – jener für das zu begrüßende Neue Jahr. Anfangs dachte sich keiner etwas dabei, waren doch alle überpünktlich erschienen. Einer nach dem andern wurde aber etwas unruhig. „Unüblich!“ raunte ein Engel, „Nun müssen wir bald anfangen mit der Übergabe, sonst werden wir bis Mitternacht nicht fertig werden.? Und das abtretende Alte Jahr fügte hinzu: „Ich denke, wir müssen das Neue Jahr umgehend suchen, sonst stünde eventuell gar das Ende der Zeiten vor der Tür.“ So schwärmte Gross und Klein aus und hielt Ausschau, ob sich das Neue Jahr nicht etwa hinter einem vergessenen Stern versteckt hätte. Nach Minuten verzweifelter Suche wurde es endlich aufgespürt. In einem kleinen Winkel gleich neben der Himmel spfote hatte es sich verkrochen. „Was hast Du dir dabei nur gedacht“, wollte der heilige Petrus leicht ungeduldig von ihm wissen, „Du bringst mit deinem Verhalten den ganzen Weltenlauf durcheinander!“



– „Ich hatte etwas Angst“, erwiderte das Neue Jahr leise: „Seht, alleine soll ich während dreihundertfünfundsechzig Tagen die Verantwortung für die ganze Welt tragen. Wenn ich nun einen Fehler mache? Wenn ich etwas übersehe oder vergesse? Diese Verantwortung ist zu viel für mich allein.“

Zum Schmökern

Der heilige Petrus nickte, dachte kurz nach und antwortete dann verständnisvoll: „Die ganze Verantwortung zu tragen ist gewiss eine große Aufgabe. Fehler können geschehen und bleiben nicht folgenlos, auch das ist richtig. Aber ich bin überzeugt, mein liebes Neues Jahr, dass gerade Du am besten dazu geeignet bist. Du bist frisch an Kräften, gänzlich unverbraucht und noch voller Hoffnung. Es kommt nicht darauf an, die beste Lösung immer gleich zur Hand zu haben. Viel wichtiger ist es, das Du all es aus Liebe zu den Menschen tust und mit der guten Absicht, nicht leichtfertig mit Deiner Zeit umzugehen. Ich glaube, gutes Neues Jahr, ein besseres Jahr als Dich hätte zurzeit niemand finden können. Und eines soll Dir Mut machen: Auch wenn Du nicht fertig wirst mit Deiner Arbeit, es kommt nach Dir wieder ein Neues Jahr. Manche Dinge brauchen Zeit und machen viel Mühe, aber einmal müssen sie begonnen werden. Das ist nun Deine Aufgabe.“

Das Neue Jahr blickte in die Runde, wo sich in jedem Blick Erwartung und Ermutigung spiegelte. Es nickte dem heiligen Petrus zu, der nahm das Neue Jahr an der Hand und führte es entschlossen zur Himmelspforte. Die Zeit war knapp geworden. Schnell wurde die Arbeit des alten Jahres verdankt, und die Himmlischen gaben dem Neuen letzte gute Ratschläge mit auf den Weg. Damit begann es dann endgültig, dieses neue Jahr...

Ihr glaubt die Geschichte nicht? Ehrlich, genau so hat sie sich zugetragen! Ich werde es Euch beweisen. Vor ein paar Jahren begann der erste Tag eines Neuen Jahres mit genau einer Sekunde Verspätung. Als die Wissenschaftler den Fehler bemerkten, mussten die Menschen auf der Erde die Uhren für eine Sekunde anhalten, damit sie wieder richtig gingen. Die meisten Menschen führten dies auf einen Messfehler zurück, auf eine kleine Unregelmäßigkeit im Sonnenlauf oder die Tücken des Kalenders selbst, aber in Wirklichkeit? – na ja, denkt was Ihr wollt, nun kennt ihr die Geschichte.

(Autor unbekannt)



Silvesterbräuche aus aller Welt



Seit jeher begegnen wir Übergängen, wie Schulabschlüssen oder Geburtstagen, mit einer Mischung aus Freude und Furcht. Auch der Jahreswechsel stellt einen solchen Übergang dar. Deswegen haben sich über die Zeit verschiedene Silvesterbräuche und Rituale entwickelt. Die sollen vor allem böse Geister vertreiben, Unsicherheit bannen und für Glück sorgen. Rund um die Welt gibt es unterschiedliche Traditionen.

Die Argentinier haben zum Beispiel eine besonders originelle Art, sich alter Unterlagen zu entledigen: Sie machen daraus am letzten Jahrestag Papierschnipsel und werfen das Konfetti in der Silvesternacht aus dem Fenster – und damit symbolisch auch alle Altlasten. Ein weiterer Silvesterbrauch: Zwölf Weintrauben essen (machen Spanier und Portugiesen auch). Dazu treffen sich die Menschen meist auf öffentlichen Plätzen. Die Trauben werden um 24 Uhr Traube für Traube mit jedem Glockenschlag verzehrt. Aber wehe einer verzählt sich dabei – der hat im nächsten Jahr angeblich Pech.

Die Australier wiederum gönnen sich das längste Feuerwerk der Welt. Es wird an der weltberühmten Oper im Hafen gezündet und dauert stolze zwölf Minuten. Jede Minute steht für einen der vergangenen Monate.



Die Dänen zerscheppern an Silvester zuerst altes Geschirr. Das ausgediente Porzellan werfen sie vor die Haustür der Person, denen sie Glück wünschen wollen. Zum Jahreswechsel springen sie schließlich vom Stuhl. Kein Witz! Punkt Mitternacht und mit dem ersten Uherschlag springen die Dänen von einem Stuhl und damit symbolisch ins neue Jahr. Im TV gibt es dazu die Neujahrsansprache der Königin.

Silvesterbräuche aus aller Welt

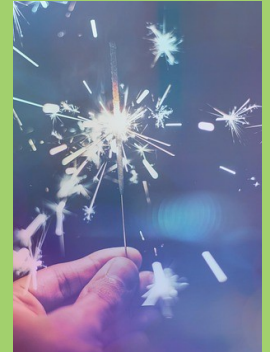
In Griechenland wird am Neujahrstag das sogenannte Basiliusbrot gereicht. Als Glücksbringer hat der Bäcker vorher eine Münze eingebakken. Wer die Münze findet, darf auf Geldsegen im neuen Jahr hoffen.

„Rosh Ha Shana“ heißt der Jahresbeginn in Israel und wird mit lautem Tuten eines Widderhorns eingeleitet. Der durchdringende Hornschall soll die Menschen zur Buße und Umkehr mahnen. Versüßt wird das Getöse durch Äpfel mit Honig, Honigkuchen oder ein süßes Möhngericht, das auf jiddisch „Meren“ heißt.

Die feurigen Italiener machen in der Silvesternacht ihrem Ruf alle Ehre: Hier wird unbedingt rote Unterwäsche getragen. Egal in welcher Variante – rote Dessous sind für Frauen wie für Männer ein Muss. Das soll Glück, vor allem aber Liebesglück bringen.

In Wien wird stattdessen traditionell getanzt – und zwar, na klar: Walzer. Selbst in den Clubs und Diskotheken ertönt um 12 Uhr der Donauwalzer.

In Deutschland gehört das Feuerwerk zum Jahreswechsel dazu. Der Brauch geht auf germanische Ursprünge zurück, in denen zur Jahreswende mit großem Lärm böse Geister und Dämonen vertrieben wurden. Das erste wirkliche Feuerwerk wird auf das Jahr 1506 datiert. Ebenfalls wird am Silvesterabend ein Stück Wachs oder früher auch Blei in einem Löffel über einer Kerze erhitzt bis es flüssig ist und anschließend in eine Schale mit kaltem Wasser geschüttet. In den entstandenen Formen kann man dann versuchen, Figuren zu erkennen und daraus seine Zukunft zu deuten.



Gaumenschmaus



Spinatlasange

Spinat verlesen, putzen und gründlich waschen. In kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Gut ausdrücken und hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. 1 Esslöffel Öl erhitzen, Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauchs darin andünsten. Frischkäse dazugeben und rühren, bis der Frischkäse glatt und cremig ist. Spinat zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

1 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen, Rest Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Tomatenmark und Kräuter zugeben, kurz anschwitzen. Mit passierten Tomaten ablöschen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Auflaufform ausfetten. 1/4 der Nudelplatten in die Form legen. 1/3 der Frischkäsecreme darauf verteilen. Nudelplatten und Frischkäse einschichten, mit Nudelplatten abschließen. Darauf die Tomatensoße verteilen. Mit Parmesan und Gouda bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen (Umluft: 175 °C) 40-45 Minuten backen.

Zutaten

- ⇒ 800g Blattspinat
- ⇒ 2 Zwiebeln
- ⇒ 2 Knoblauchzehen
- ⇒ 600g Doppelrahm Frischkäse
- ⇒ 400g passierte Tomaten
- ⇒ 250g Lasagneplatten
- ⇒ 100g geriebener Parmesan
- ⇒ 50g geriebener Gouda
- ⇒ 1 EL Tomatenmark
- ⇒ Öl, Kräuter, Salz, Pfeffer, süßes Paprikagewürz, Muskat



Selbstgemachtes

Glücksmomente im Glas



- Einfaches Glas mit Schraubverschluss
- Kleine Notizzettel
- Stift(e)

Glücksmomente in einem Glas zu sammeln, ist eine schöne Möglichkeit, die vielen kleinen Glücksmomente im Alltag sichtbar zu machen. Dafür schreibt man jedes Mal, wenn man etwas Schönes erlebt hat, diesen Moment auf einen Zettel und steckt den Zettel gefaltet in ein Glas.

Diese Momente müssen keine riesigen Meilensteine im Leben sein. Es geht darum, sich bewusst auf all die winzigen Augenblicke einzulassen, die das Leben bereichern und erhellen. Wie beispielsweise das Kompliment eines Freundes dem der selbstgebackene Kuchen schmeckt. Oder die erste Blumenknospe am Baum, die man beim Spazieren gehen entdeckt. Oder ein nettes Gespräch mit einer Verkäuferin an der Kasse. Jeder kleine Moment, der einem ein Lächeln aufs Gesicht zaubert oder ein warmes Gefühl auslöst, kann aufgeschrieben werden.

In schlechten Momenten oder immer dann, wenn man eine kleine Portion Glück vertragen kann, kann das Glas geöffnet und ein Glücksmoment herausgefischt werden.

Man kann auch einmal im Jahr, z.B. an Silvester oder am Geburtstag, das Glas öffnen und sich alle schönen Momente ansehen.



Gedächtnistraining

Das neue Jahr hat begonnen und alle Monate liegen vor uns!
Welche Monatsnamen stecken in folgenden Wörtern?

Beispiel:

Laien**pr**ediger

Lösung: April

1. Jetraumstation _____
2. Roboterkopf _____
3. Gutshaus _____
4. Juristin _____
5. Raufbrüder _____
6. Amaryllis _____
7. Bremer Novelle _____
8. Sitzräume _____
9. Rebenstempel _____
10. Bremer Zeder _____
11. Eilbotenjunge _____
12. Berufsberater _____
13. Amerika _____
14. Bilderstempel _____
15. Generaladjutant _____
16. Jungvieh _____
17. Staubsauger _____
18. Dalai Lama _____
19. Ärzteroman _____
20. Vollbremsung _____

Gedächtnistraining

21. Jubilarin _____
22. Hofbrauerei _____
23. Kamin _____
24. Küstenmotorboot _____
25. Jungsteinzeit _____
26. Oranjetransvaalburen _____
27. Weidebaumgrenze _____
28. Kapillaren _____
29. Teeaufguss _____
30. Schweinejauche _____
31. Hopfenbrauer _____
32. Metallbrotkorb _____
33. Image _____
34. Papierblatt _____
35. Zugvogelschwärme _____
36. Kontorberuf _____
37. Praline _____
38. Amtsärztin _____
39. Jahresrueckblick _____

Lösungen für Dezember 2023

Engelhafte Weihnachtslieder

1+k 2+i 3+a 4+j 5+d 6+f 7+h 8+b 9+g 10+e 11+c

Nachdenken – Weihnachtslieder

1. Am Weihnachtsbaume die Lichter brennen
2. Alle Jahre wieder
3. Morgen, Kinder wird's was geben
4. Süßer die Glocken nie klingen
5. Es ist für uns eine Zeit angekommen
6. Lasst uns froh und Munter sein
7. Leise rieselt der Schnee
8. Ihr Kinderlein kommet
9. Vom Himmel hoch,
10. Kommet, ihr Hirten

„A.R.A.“ Aktiv

*Lebe so, als wärst du ein fahrender Zug.
 Bereue nicht die Haltestellen, die du hinter dir gelassen hast, sondern blicke nur nach vorne. Zwinge niemanden dazu, einzusteigen, sondern setze die in die erste Klasse, die wirklich gerne mit dir*

Vielen Dank an Frau Loch, die diese Lebensweisheit entdeckt hat.

Vielen Dank an Frau Knopp für dieses Lebensrezept.

Lebensrezept

Nimm ein Krüglein vom klaren Quellwasser **Gesundheit**. Fülle hinein fünf Esslöffel vom rosenroten Pulver der **Liebe**, zwei Lot veilchenfarbiger **Güte** und zehn Gramm vom golden glänzenden Salz **Gerechtigkeit**. Das mische gut durcheinander und schütte es in den zuverlässigen Topf **Zufriedenheit**. Lass alles sich mäßig erwärmen auf dem wohltätigen Feuer **froher Arbeit**, und ganz zuletzt tu hinein ein paar Messerspitzen von den köstlichen Kristallen, die man nennet: **Ehrfurcht vor dem Unbekannten**, **Freude an der Natur**, **Liebe zum Schönen**. Hat sich's klar abgestellt und gießt du es um in das bunte Fläschchen, das die Aufschrift trägt: **Humor und Fröhlichkeit**, so wird's ein Trank, der lässt dich in Ehren und Freuden zu hohen Jahren kommen!

(B.H. Bürgel)

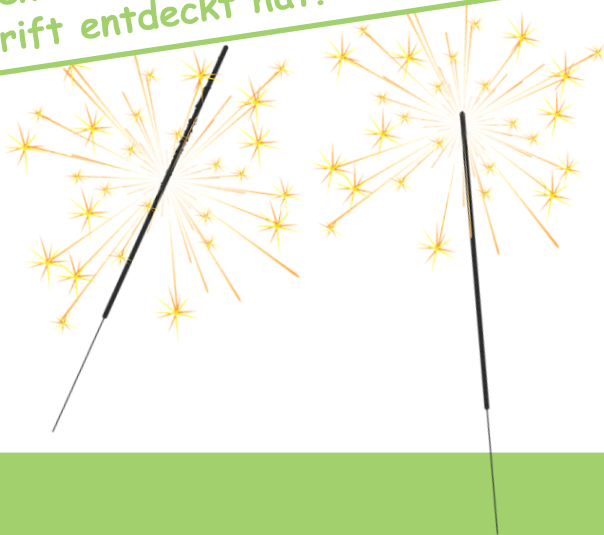


„Einfach durch eine der vielen Türen, die uns offen stehen, hindurchgehen, anstatt nur ratlos davorzustehen. Wenn Sie für sich entscheiden, erleben Sie sich als Mensch, der Sie sind.“

Psychologe **Prof. Dr. Gerd Gigerenzer**, Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, befragt für einen BRIGITTE-Artikel zum Thema Entscheidungen. Gigerenzers Rat: sich in vielen Dingen auf das Bauchgefühl zu verlassen, da man ohnehin nicht alle zukünftigen Konsequenzen seines Handelns berechnen könnte.

Brigitte

Vielen Dank an Frau Sack, die diese Lebensweisheit in der „Brigitte“-Zeitschrift entdeckt hat.



**„DAS LEBEN
SOLL MICH
ÜBERRASCHEN.
MENSCHEN,
DIE IHR LEBEN
PLANEN,
WERDEN NUR
ENTTÄUSCHT.“**

STELLAN SKARSGARD, SCHWEDISCHER
SCHAUSPIELER, IN BRIGITTE WOMAN

Brigitte

Gesucht und Gefunden

Ihre Anfragen:

Gesuche:

- ⇒ Jemand der die Makramee-Technik (z.B. für Wandbehänge) beibringen kann
- ⇒ Naturverbundene Begleitung für gemeinsame Spaziergänge

Gefunden:

Zurzeit haben wir hier keine Angebote. Aber kennen Sie unser Tauschregal in der Küche im Treffpunkt? Hier stehen immer wieder kleine Schätze bereit, die auf ein neues Zuhause warten.

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



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

Programm Januar

„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.

Montags, 15.01.– 19.02.2024
(6 Termine)

10:30 bis 11:30 Uhr

Im Bewegungsraum des Kinderspielhauses (im UG, nur über eine Treppe erreichbar)

Kurie Jerusalem, Alte Marktstraße 20

Teilnehmerbeitrag: 30 Euro pro Person, bitte zum ersten Termin mitbringen.

Anmeldung erforderlich!



Bewegungskurs

„Sicher, aktiv und beweglich“

Aktiv und gesund bleiben und das gesundheitliche Wohlfühl erhalten, auch im fortgeschrittenen Lebensalter - dieses Ziel verfolgt der Bewegungskurs. Mithilfe regelmäßiger Übungen soll die Beweglichkeit und das Gleichgewichtsgefühl gefördert werden. Selbständigkeit und Sicherheit im Alltag können somit erreicht werden. Frau Osterloh-Sutmar, eine zertifizierte Ergotherapeutin leitet diesen Kurs und zeigt verschiedene Übungen um die Beweglichkeit im Alter zu fördern und zu erhalten. Der Kurs findet im Bewegungsraum des Kinderspielhauses (Kurie Jerusalem) statt.

Der Kurs findet an folgenden Terminen statt:

Kurs 1: 8 Termine

11./ 18./ 25.01.

01./ 08./ 29.02.

07./ 14.03.

Kurs 2: 8 Termine

04./ 11./ 18./ 25.04.

02./ 16./ 23./ 30.05.

Donnerstags, 15:00 -16:00 Uhr

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

Je Kurs 40 Euro pro Person, bitte zum ersten Termin mitbringen.

Anmeldung erforderlich.



Referentin: Elke Osterloh-Sutmar, zertifizierte Ergotherapeutin

Programm Januar

Generationenübergreifende Angebote

Jung und Alt – gemeinsam sind's die besten Jahre

Für ein gelungenes Miteinander sind wir alle verantwortlich. Wen wir keine Vorurteile haben, respektvoll und wertschätzend miteinander umgehen, können wir die Gesellschaft zukunftsfähig und nachhaltig gestalten. Hierfür bedarf es Begegnungsräumen, bei denen unterschiedliche Nationen, Religionen und Generationen ins Gespräch kommen können. Gemeinsam mit den Kindern aus dem Kinderspielhaus und Jugendlichen aus dem Regenbogen möchten wir bunte generationenübergreifende Nachmittage gestalten, bei denen Sie vielleicht auch das ein oder andere Neue kennenlernen können.

Am 17. Januar wollen wir gemeinsam das Museum in Hameln besuchen. Freuen Sie sich auf eine Zeitreise...

17. Januar 2024

12:45 Uhr | Gemeinsamer Mittagstisch im Kinderspielhaus (Pellkartoffeln mit Quark + Salat)

15 Uhr | Besuch im Museum 5€, bitte zum Termin mitbringen. Anmeldung erforderlich!



Vorankündigung weitere Termine:

21. Februar 2024

12:45 Uhr | Gemeinsamer Mittagstisch im Kinderspielhaus

15 Uhr | TikTok-Mal-Challenge (Kreativangebot, lassen Sie sich überraschen!)
im Kinderspielhaus (Kurie Jerusalem, Alte Marktstr. 20)

13. März 2024

12:45 Uhr | Gemeinsamer Mittagstisch im Kinderspielhaus

20. März 2024

16 Uhr | Gemeinsames Kochen und Konsolenspiele (z.B. Playstation) ausprobieren
im Kultur- und Bildungshaus Regenbogen (Erichstr. 6)

Schnupperkurs Gedächtnistraining

Unterhaltsames Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck

"Wer rastet, der rostet!" - dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktion. Ganz in diesem Sinne bietet Marion Sterner, zertifizierte Gedächtnistrainerin, einen Schnupperkurs an. Auf spielerische Art und Weise können Sie Ihr Gedächtnis verbessern, sich anregen lassen und im Gedankenaustausch Neues erfahren. Die Schnupperstunde ist für alle interessierten Personen in der zweiten Lebenshälfte geeignet, nach oben ist dem Alter keine Grenze gesetzt. Probieren Sie doch mal in stressfreier Atmosphäre Ihre geistigen Kräfte zu aktivieren und aufzufrischen.

Am Mittwoch, den 31.01.2023

14:30 Uhr – 15:30 Uhr

Referentin: Marion Sterner, zertifizierte
Gedächtnistrainerin

Kostenfreie Veranstaltung.

Anmeldung erforderlich.



Und zum Schluss

VerA— Stark durch die Ausbildung

Wir möchten Sie auf eine besondere Möglichkeit aufmerksam machen, Ihre Berufs- und Lebenserfahrung weiterzugeben oder Menschen in Ihrem Umfeld darauf hinzuweisen. Wenn Sie demnächst in den wohlverdienten Ruhestand gehen oder jemanden kennen, der sich engagieren möchte, dann haben wir genau das Richtige für Sie!

Im Rahmen der bundesweiten Initiative **VerA** zur Verhinderung von Ausbildungsabbrüchen bietet der **Senior Experten Service (SES)** Fachleuten im Ruhestand die Chance, sich ehrenamtlich für junge Menschen einzusetzen. Als lebens- und berufserfahrene Vertrauenspersonen können Sie jungen Menschen Halt und Orientierung geben, insbesondere wenn ihnen die Ausbildung schwerfällt.

VerA bringt Sie mit diesen jungen Menschen zusammen und ermöglicht Ihnen eine individuelle Unterstützung im Tandem-Modell. Sie helfen ihnen nicht nur bei fachlichen Problemen, sondern auch bei persönlichen Herausforderungen. Das Eins-zu-eins-Prinzip ermöglicht eine intensive Betreuung und fördert den Austausch auf Augenhöhe.

Weitere Informationen zu **VerA** finden Sie unter folgendem Link: <https://vera.ses-bonn.de/>. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung unter der Telefonnummer **05151/ 2023441**.

Gemeinsam können wir den Fachkräftenachwuchs stärken und jungen Menschen eine Perspektive bieten.



„Wir haben es gemeinsam geschafft. Der Ausbildungsabschluss macht auch mich stolz.“

„Es tut mir gut, über den Tellerrand zu schauen und zu erfahren, was junge Menschen bewegt.“

„Ich bin um viele Erfahrungen reicher geworden.“

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](https://www.hamelnkanns.de)

[Kinderspielhaus](https://www.kinderspielhaus.de)

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



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 01.01. bis 02.02.2024 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 01.01.2024	Dienstag 02.01.2024	Mittwoch 03.01.2024	Donnerstag 04.01.2024	Freitag 05.01.2024
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A.-Atelier	
Nachmittag		14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 15:30 Uhr Gedächtnistraining		13 Uhr Canasta 13 Uhr Rommé 14 Uhr Doppelkopf 15 Uhr Liedertreff	

Neujahr, der
Treffpunkt
bleibt heute
geschlossen!

	Montag 08.01.2024	Dienstag 09.01.2023	Mittwoch 10.01.2023	Donnerstag 11.01.2024	Freitag 12.01.2023
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat 12.00-13.30 Uhr Suppenmon- tag	Ab 9:30 Uhr Laptop, Smartphone & Co		10 Uhr Tanzen	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spieleguppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus		13 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff 15 Uhr Bewegung	

	Montag 15.01.2024	Dienstag 16.01.2024	Mittwoch 17.01.2024	Donnerstag 18.01.2024	Freitag 19.01.2024
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	12.45 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (im Kinderspiel- haus) 15 Uhr Jung und Alt— Besuch im Mu- seum	13 Uhr Canasta 13 Uhr Rommé 14 Uhr Doppelkopf 15 Uhr Liedertreff 15 Uhr Bewegung	

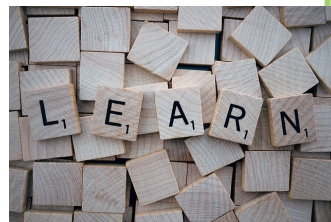
	Montag 22.01.2024	Dienstag 23.01.2024	Mittwoch 24.01.2024	Donnerstag 25.01.2024	Freitag 26.01.2024
Vormittag	10:30 Uhr Yoga	Ab 9:30 Uhr Laptop, Smartphone & Co	09.30-12.00 Uhr Neurobics	10 Uhr Tanzen	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	13.30 Uhr Nähen 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus		13 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff 15 Uhr Bewegung	

	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 Tanzen	
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 Schnupperstun- de Gedächtnis- training	13 Uhr Canasta 15 Uhr Liedertreff 15 Uhr Bewegung	

Neue Gruppe!

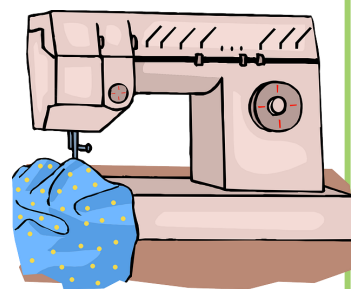
Would you like to speak english?

Seine Englischkenntnisse aufzufrischen oder die englische Sprache ganz neu zu lernen ist nicht nur für die Verständigung im Alltag nützlich. Ganz ohne Zwang in der Gruppe Englisch zu lernen, macht sehr viel Spaß und trainiert auch noch ganz nebenbei das Gedächtnis. Genau dafür soll eine neue Gruppe gegründet werden. Bei Interesse melden Sie sich für nähere Informationen gerne im Treffpunkt „A.R.A.“.



Die Nähgruppe startet wieder im neuen Jahr!

Die Nähgruppe trifft sich am 23. Januar. Drei Nähmaschinen sind vorhanden. Gearbeitet wird am eigenen Nähprojekt und die Teilnehmenden helfen sich gegenseitig. Melden Sie sich gerne für näherer Informationen.



Radio Aktiv

Haben Sie die Spätlese vermisst? Das **Seniorenmagazin „Spätlese“** wird seit Oktober 2023 nicht mehr morgens um 8⁰⁰ Uhr, sondern nur noch abends um 18⁰⁰ Uhr auf den Frequenzen 99,3 und 94,8 MHz gesendet.

Dafür gibt es nun den „Spätlese“-Podcast: von Montag bis Freitag können Sie das aktuelle Seniorenmagazin zu Ihrer Lieblingszeit online nachhören. Und das geht ganz einfach: auf der Seite www.radio-aktiv.de finden Sie in der oberen Leiste die *Mediathek*... gehen Sie mit der Maus auf dieses Feld, dann erscheint darunter *Redaktion*... wandern Sie mit Ihrer Maus dorthin und Sie sehen rechts: *Spätlese – das Seniorenmagazin* – das klicken Sie an und schon kann es losgehen! Die Seniorenredaktion von *radio aktiv* wünscht viel Spaß beim Nachhören!



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)**

„Frischer Schnee bedeckt die Felder,
nur noch Stille, weit und breit.
Und in einem Augenblick spüre ich die
Ewigkeit.“

(Wilhelm Busch)

