



# August 2023

TITELBILD: VIELEN DANK AN  
FRAU UTE GIBAS



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 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 August 2023	Seite 19
Und zum Schluss	Seite 23
Wochenplan vom 31.07. bis 01.09.2023	Seite 28

# In eigener Sache



## Liebe Leserinnen und Leser,

Jetzt im August kann man nicht nur auf unserem Titelbild, sondern auch auf den Wiesen und Feldern, die wunderschönen Sonnenblumen entdecken. In den 60er Jahren waren sie ein beliebtes Sinnbild für das Streben nach Einigkeit, Frieden und Nächstenliebe. In China wiederum stehen Sonnenblumen für ein langes Leben, Vitalität und Glück. Alles gute Dinge die uns durch den Spätsommer begleiten mögen.

Im August startet wieder unser Bewegungskurs mit Frau Osterloh. Denn beweglich sind nicht nur die Sonnenblumen, wenn Sie ihre Köpfe Richtung Sonne recken...

Des weiteren wollen wir versuchen im „Escape Room“ Licht ins Dunkle der alten Sage vom Rattenfänger zu bringen. Seien Sie gespannt!

Freunde oder Verwandte mit dem Zug zu besuchen erscheint Ihnen zu schwierig? Dann schauen Sie doch mit uns gemeinsam bei der Bahnmissionsmission vorbei. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Bahnmissionsmission wollen uns berichten, wie sie bei der Planung und Durchführung einer Reise mit dem Zug behilflich sein können.

**Wir freuen uns auf Sie!**

**Ihr „A.R.A.“-Team**



## Die Sonnenblume

Über den Gartenzaun schob sie  
Ihr gelbes Löwenhaupt,  
Zwischen den Bohnen erhob sie  
Sich, gold und gelb überstaubt.

Die Sonne kreist im Blauen  
Nicht größer, als ihr gelbes Rad  
Zwischen den grünen Stauden,  
Den Bohnen und jungem Salat.

Georg Britting



## Die Sonnenblume

Möchte dich begrüßen  
dieweil sie sich so gern  
zur Sonne wendet.  
Nur steht zur Zeit  
sie noch zurückgewiesen;  
doch du erscheinst  
und sie ist gleich vollendet.

Johann Wolfgang von Goethe

Sonnenblume, Sonnenblume,  
steht an unserem Gartenzaun.  
Außen hat sie gelbe Blätter, innen ist sie  
braun.

Kommt ein Vöglein geflogen,  
Hunger hat's gar sehr:  
Sonnenblume, Sonnenblume,  
gib deine Körnlein her.  
Sonnenblume gibt dem Vöglein Körnlein oh-  
ne Zahl.

Danke, sagt es, danke!  
Es war ein gutes Mahl.

# Humoriges



Detlef Beck: Fünf Follower



Katharina Greve: Fotoalbum

Im Rahmen des Programms Altersbilder setzt sich das Bundesfamilienministerium dafür ein, dass in der Gesellschaft die vielfältigen Lebensentwürfe und Stärken der älteren Menschen von heute gesehen werden.

Die beiden Abbildungen sind Auszüge aus dem Karikaturenwettbewerb zum Alter „Schluss mit Lustig“.

Die erste Karikatur zeigt die Übertragung des in den sozialen Netzwerken verwendeten Begriffs „Follower“ (Follower sind Nutzer, die den Seiten von anderen Nutzern folgen) auf eine Verkehrssituation, in der Jung und alt zusammenkommen.

Die zweite Karikatur zeigt einen pffiffigen älteren Herrn, der die Sprache der Jungen nicht nur lernen, sondern auch damit spielen und „tricksen“ kann.

# Aus dem Treffpunkt

## Besuch im Smart City Büro



Letzten Monat haben wir gemeinsam das **Smart City Büro** in der Emmernstraße besucht. Frau De La Rosa und Herr Drechsler haben uns einige Projekte vorgestellt, an denen das Smart City Büro gemeinsam mit der Bevölkerung derzeit arbeitet. So soll beispielsweise ein Mitwirklabor im Landkreis eingerichtet werden. Außerdem soll es in Zukunft die App „Ha-PY“ geben, eine App speziell für den Landkreis Hameln-Pyrmont.

In Mitwirkgruppen wird weiter an der Umsetzung dieser Ideen gefeilt. Die Gruppe „**Mitwirken im digitalen Zeitalter— Mitwirklabor**“ trifft sich am **24. August** und die Gruppe „**Ha-Py immer dabei — Landkreis App**“ am **01. September**.

Die Gruppen treffen sich jeweils **in Zedita im Bahnhof** von **17:00 bis 18:30 Uhr**. Anmelden kann man sich auf der Homepage des Smart City Büros ([www.mitwirkportal.de](http://www.mitwirkportal.de)) unter der Rubrik Mitwirkgruppen.

Das Smart City Projekt bietet die Möglichkeit gemeinsam die Zukunft des Landkreises mitzugestalten. Durch die Nutzung digitaler Möglichkeiten gestalten wir unsere ländliche Region lebenswerter, klimafreundlicher, wettbewerbsfähiger und zukunftssicherer.



# Aus dem Treffpunkt

## Besuch im Smart City Büro

Auf der Homepage des Smart City Büros, findet sich auch eine Rubrik die sich **Ihr Lieblingsort** im Landkreis nennt. Wenn man auf „**Jetzt mitwirken!**“ klickt, gelangt man zu einer Übersicht auf der bereits einige Bewohner und Bewohnerinnen ihre Lieblingsorte mit einem kleinen Text und teilweise auch Fotos in einer Karte markiert haben. Man kann auch selbst seinen Lieblingsort hinterlegen.

Ebenfalls gibt es eine große Übersichtskarte, auf der man sich über die verschiedenen Ideen und Projekte informieren kann. Dafür muss man auf die durchsichtigen Felder klicken.



Ha-Py Smart City

### Mitwirken



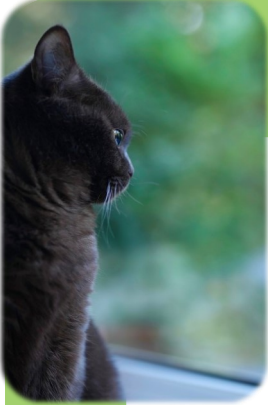
#### Ihr Lieblingsort im Landkreis

Machen Sie mit und zeigen Sie uns Ihre Lieblingsorte im Landkreis Hameln - Pyrmont. Sie können auf der Landkarte ihren Lieblingsort im Landkreis markieren, ein Bild dazu einstellen und uns schreiben, was diesen Ort zu etwas Besonderem macht.

[Jetzt mitwirken!](#)



# Zum Schmökern



## Der Sessel

Mein Walter und ich wohnen seit drei Jahren in einem ruhigen Wohnviertel und haben in einem Zweifamilienhaus oben eine große, gemütlich eingerichtete Wohnung. Unser schwarzer Kater hat sich inzwischen daran gewöhnt seinen Jagdinstinkt oder Geschäfte in den Garten zu verlegen. Will er nach draußen, setzt er sich im Wohnzimmer vor die Balkontür, maunzt leise und wartet geduldig. Wer gerade in der Nähe ist, öffnet ihm die Tür, und schon ist Momo mit ein paar Sätzen vom Balkon über einen Katzenleiter in den Garten gesprungen.

Eines Abends saß mein Mann in seinem Sessel und sah fern. Momo mit seinen weißen Pfoten beobachtete ihn eine Weile, setzte sich dann vor die Balkontür und mauzte wieder. Walter stand auf, um ihm hinauszulassen und öffnete wie gewohnt die Balkontür. Dann machte er kehrt, wollte wieder in seinen Sessel und es sich gemütlich machen.

Momo hatte genau auf diesen Moment gewartet. Blitzschnell drehte er sich um, sprang mit drei Sätzen auf den Sessel und kuschelte sich zusammengerollt auf die noch warme Sitzfläche.

Mein Mann stand verblüfft neben der Tür, konnte kaum glauben, was er da gesehen hatte und erzählte es mir lachend, als ich nach Hause kam.

Siegmund Piehl





## Ein Irrtum

Der schöne Garten ist unser Ein und Alles. Wir sind fast jedes Wochenende dort, und unsere Familie pflegt ihn mit Freude und Hingabe. Vermutlich bekommen wir deshalb auch oft Besuch.

An einem warmen Frühlingstag kam mein Freund Ede vorbei und konnte sich nicht satt sehen am frischen Grün und den bunten Blumen. Er geriet ins Schwärmen: „Ist die Natur nicht großartig,“ meinte er verträumt und deutete auf einen Baum nahe der Laube. „zum Beispiel dieser Baum dort. Vor kurzem trug er pralle Knospen, jetzt steht er in herrlicher Blüte, und bald wird er voller Äpfel hängen. Ist das nicht ein Wunder?“

„o ja“, antwortete ich grinsend und nickte, „es ist ein großes Wunder. Denn es ist ein Kirschbaum.“

Siegmut Piehl



### Der Kirschbaum

Ein Kirschbaum steht im Garten,  
so blütenreich und schwer.  
Bald trägt er rote Kirschen,  
man liebt die Früchte sehr.

Die Kinder spiel'n im Schatten,  
es lauscht der warme Wind.  
Der Zaun biegt schon die Latten,  
der Blütentanz beginnt.

Bald fällt ein Kirschenregen,  
er macht bestimmt nicht nass.  
Der Bauch bekommt den Segen,  
die Würmer werden blass.

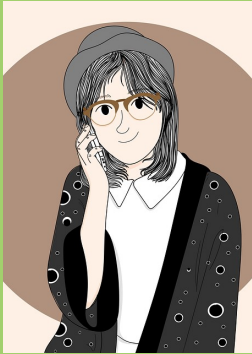
Geschüttelt werden Zweige,  
dabei wird viel gelacht.  
Der Tag geht nun zur Neige,  
die Ernte ist vollbracht.

Und alle Jahre wieder,  
trifft man sich an dem Baum.  
Man singt die schönsten Lieder,  
vom süßen Kirscentraum.

Gabriela Bredehorn



## Erklärvideos zum Thema Smartphone

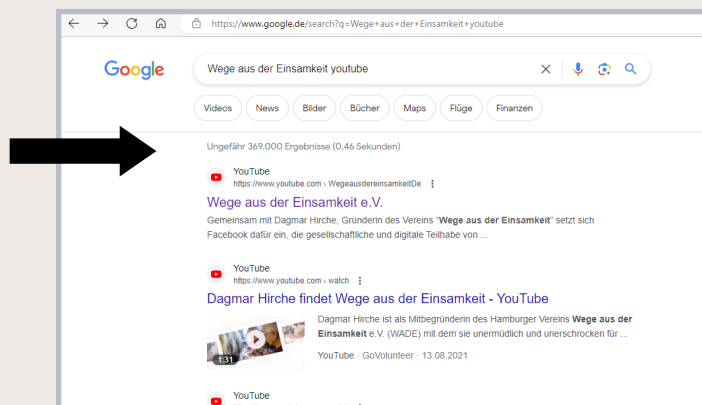


Seit 2007 dreht sich in dem Verein „Wege aus der Einsamkeit e.V.“ alles um das Thema Alter. Ein besonderes Anliegen ist dem Verein die digitale Teilhabe von Menschen 65+. Oft fehlen kostenfreie Bildungsangebote für Smartphone- und Tablet-Einsteiger. Der Verein möchte daher mit seinen Erklärvideos Smartphone Einsteiger unterstützen. Ganz nach dem Motto: Wir Versilbern das Netz!

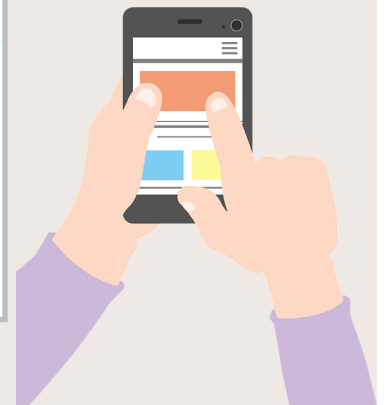
Um die Videos im Internet zu finden, kann man folgender Anleitung folgen:

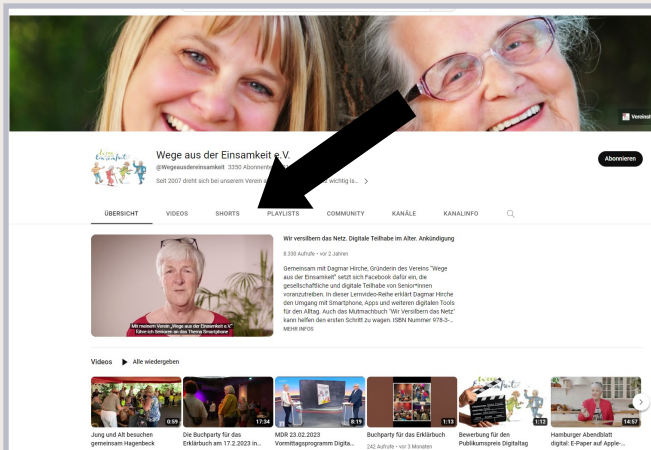


Zunächst wird folgende Internetadresse aufgerufen:  
**<https://www.youtube.com/c/WegeausdereinsamkeitDe>**  
oder in eine Suchmaschine  
***Wege aus der Einsamkeit Youtube*** eingegeben.

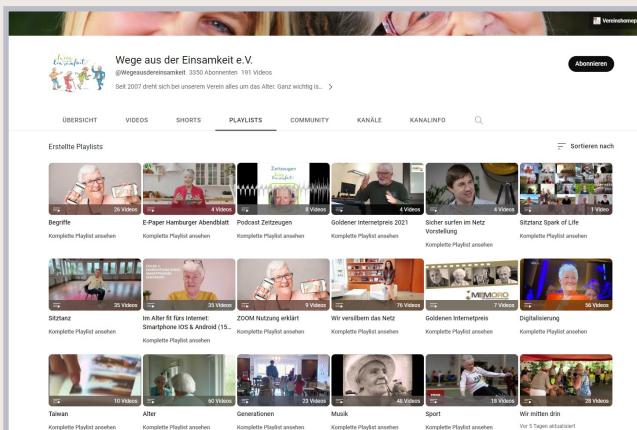


Das erste Suchergebnis auswählen.

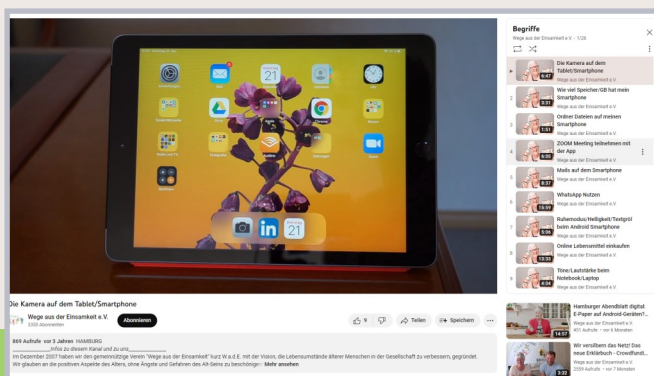




Dann gelangt man auf die Übersichtsseite. Auf der kann man sich erstmal umschauen oder oben in der ersten Reihe den Menüpunkt **Playlists** auswählen.



Nun werden die verschiedenen Ordner (Playlists) angezeigt. Wenn man direkt den ersten Ordner namens **Begriffe** wählt, wird einem das erste Video zum Thema Kameranutzung angezeigt. Rechts daneben gibt es die Möglichkeit, die verschiedenen Videos auszuwählen. Etwa Erklärungen zu den Themen Speicherplatz, WhatsApp, Cloud und viele weitere.



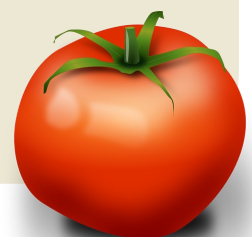
## Tomatensuppe



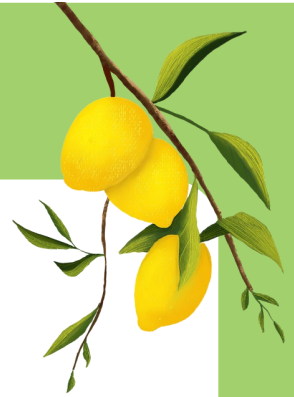
1. 2kg Tomaten und 4 Zehen Knoblauch mit 3 EL Olivenöl vermischen.
2. Auf ein Backblech geben und mit Kräutern und EL Zucker bestreuen.
3. Für etwa 45 Min. bei 180 Grad Umluft im Ofen rösten.
4. Anschließend alles Zusammen in einen Topf geben und mit dem Pürierstab pürieren.
5. etwas Zitronensaft, 100-200 ml Wasser und 2 EL Tomatenmark dazugeben.
6. Für 10 Min. köcheln lassen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks Creme Fraiche und etwas Parmesan servieren.

### Zutaten

- 2 kg aromatische Tomaten
- 4 Zehen Knoblauch
- einige Stängel frische Kräuter
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Zucker
- 2 EL Tomatenmark
- etwas Zitronensaft
- 100-200 ml Wasser
- etwas Salz & Pfeffer
- etwas Creme Fraiche oder Sahne, etwas frisch geriebener Parmesan



## Zitronenöl



### Materialien

- ⇒ 200ml Olivenöl
- ⇒ 1 ungespritzte Zitrone
- ⇒ Ein kleines Fläschchen
- ⇒ Schäler
- ⇒ Marmeladenglas
- ⇒ Stift oder Etikettiergerät



### Anleitung

Jetzt im Spätsommer passt ein leckeres Zitronenöl, zu vielen Speisen. Zum Beispiel im Salat oder zu Fisch. Ebenso bietet es sich als Mitbringsel oder kleines Geschenk an. Die Zubereitung ist ganz einfach.

Von der Zitrone wird die Schale abgerieben (nur die gelbe und nichts von der weißen Schale, die sich unter der gelben befindet). Dann wird die abgeriebene Schale zusammen mit dem Öl in ein Marmeladenglas gefüllt verschlossen und für 1-2 Wochen an einem dunklen Ort gelagert. Anschließend wird die Schale aus dem Öl gesiebt und in ein kleines Fläschchen umgefüllt. Nun kann man die Flasche z.B. noch mit einem Stift beschriften und fertig ist das selbstgemachte Zitronenöl.



# Gedächtnistraining

## Buchstabensalat

Versuche die Buchstaben in die richtige Reihenfolge zu bringen.

1. **buenSlonmne**      \_Sonnenblume \_\_\_\_\_
2. **evLdlean**      \_\_\_\_\_
3. **Rtefäantnerg**      \_\_\_\_\_
4. **Wtomekcanhr**      \_\_\_\_\_
5. **eeWrrsis**      \_\_\_\_\_
6. **eSifeormnrme**      \_\_\_\_\_

**G**    \_\_Gießkanne\_\_\_\_\_

**A**    \_\_\_\_\_

**R**    \_\_\_\_\_

**T**    \_\_\_\_\_

**E**    \_\_\_\_\_

**N**    \_\_\_\_\_

**W**    \_\_\_\_\_

**A**    \_\_\_\_\_

**S**    \_\_\_\_\_

**S**    \_\_\_\_\_

**E**    \_\_\_\_\_

**R**    \_\_\_\_\_



## Überbegriffe

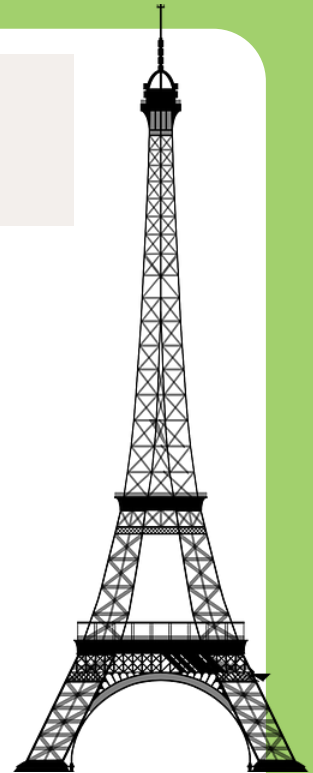
Finde passende Worte, jeweils zu dem Überbegriff Garten und Wasser.



## Kuckucksei

Ein Begriff ist in jeder Wörterreihe fehl am Platz...

1. Baguette, Spagetti, Louvre, Marseille, Eiffelturm
2. Napf, Leine, Körbchen, Löwenzahn, Ball
3. Tafel, Brotdose, Füller, Radiergummi, Luftmatratze
4. Holzkohle, Zange, Suppenlöffel, Salat, Würstchen
5. Steuerbord, Bug, Heck, Koje, Mast, Sommerreifen



## Rätselfrage

Sie haben neun Kugeln gleicher Größe und gleichen Aussehens sowie eine Apothekerwaage. Eine Kugel ist etwas schwerer als die anderen. Wie wiegen Sie diese aus?

Sie dürfen nur zweimal wiegen!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# „A.R.A.“ Aktiv



## Fotorätsel:

1. Wo findet man dieses urig eingewachsenen Häuschen in Hameln?
2. Wer hat sich denn da im Baum versteckt?

Vielen Dank Herrn Fedder für diese tollen Fotorätsel!

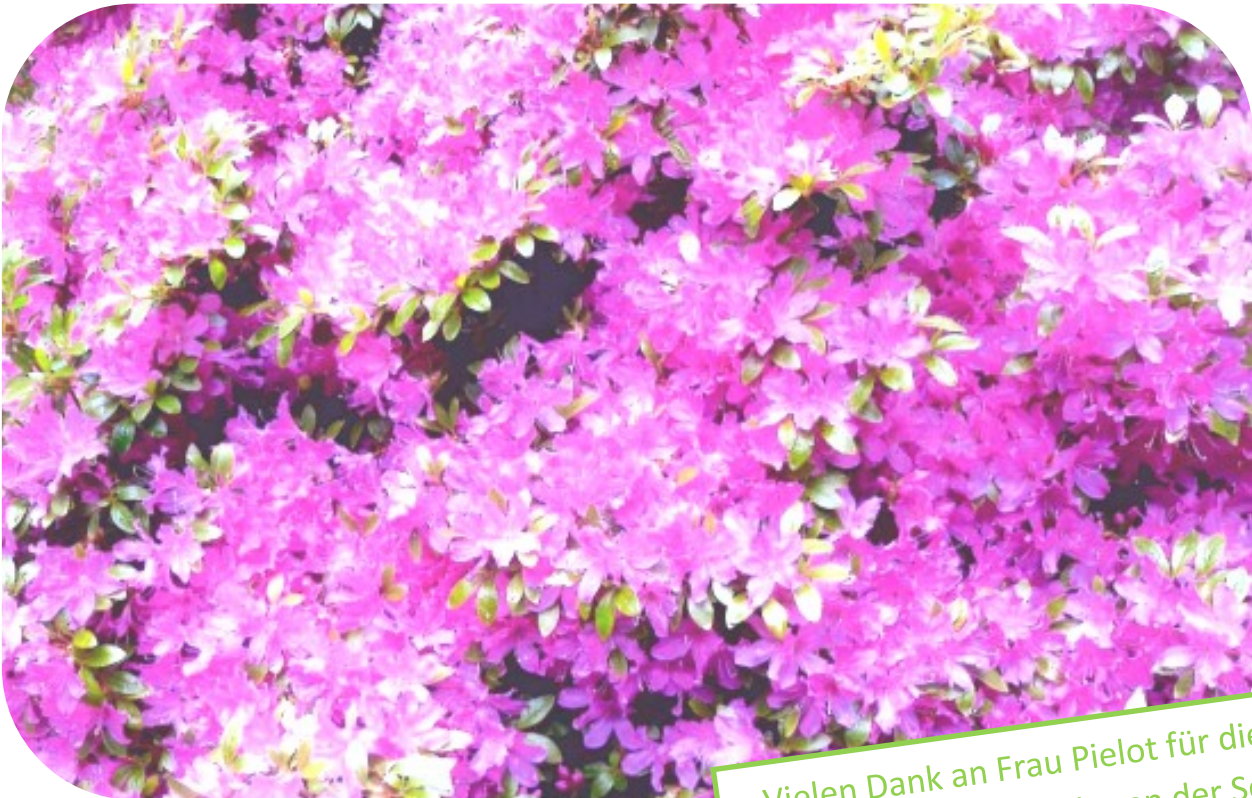
1. das Haus steht am Einsiedlerbach  
2. Im Baum sitzt ein Fischreihler am Schlägers Teich

Lösung:

Sie würden gerne etwas mit den Leserinnen und Lesern der A.R.A.– Zeitung teilen? Die Rubrik „A.R.A.“- Aktiv bietet den Raum dafür.

**Wir freuen uns auf Ihre Zusendungen!**





Vielen Dank an Frau Pielot für diese wunderschönen Aufnahmen der Schwanenfamilie und der leuchtenden Blütenpracht!

# Gesucht und Gefunden

## Abzugeben:

- ⇒ Lexikothek (Ausgaben zu den verschiedensten Themen, z.B. Kunst, Gesundheit, Technik, ...)
- ⇒ 2m große Yukka Palme
- ⇒ Ansichtskarten, Modeschmuck und Tischdeckchen
- ⇒ Ableger von Moosrosen (siehe Foto)



## Gesuche:

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



### Kontakt:

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

Alte Marktstraße 7c

31785 Hameln

Tel.: 05151/202 1344

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

## Rätseln in Hameln

### Escape Room - Unvergessene Schuld

Erst kürzlich wurde in Hameln bei Bauarbeiten ein spektakulärer Fund gemacht. Scheinbar unbemerkt und vergessen befand sich seit Jahrhunderten ein geheimnisvolles Kellergewölbe unter der Münsterkirche Sankt Bonifatius. Damals ein Kloster, das seit jeher eines der einzigen weit und breit ist, welches Nonnen und Mönche in seine heiligen Hallen lässt.

Doch nun scheint, eines der über Jahrhunderte von der Kirche behütetes Geheimnis bald aufgeklärt zu sein. Eine erste vorsichtige Begehung des Gewölbes zeigt ein vollkommen intaktes Arbeitszimmer mit einigen Querweisen zum Rattenfänger. Handelt es sich gar um die Arbeitsstätte des bunten Pfeifers selbst? Stimmt es, was sich die Menschen durch die Sage erzählen? Hat er seinen Lohn je erhalten oder handelt es sich um eine unvergessene Schuld?

Bringen Sie gemeinsam mit einem Team aus Spezialisten Licht ins Dunkle des alten Gewölbes. Können Sie dem Raum alle Geheimnisse entlocken?

**Am Mittwoch, den 16.08.2023**

**16:30 Uhr – 18:00 Uhr**

Treffpunkt: Brunnen am Münsterkirchhof, 31785

Hameln

6 Euro pro Person, bitte zur Veranstaltung mitbringen.

Anmeldung erforderlich.



## Zu Besuch bei der Bahnhofsmision Hameln



Haben Sie schon öfters mal darüber nachgedacht, mit dem Zug Freunde oder Verwandte in einer anderen Stadt zu besuchen, haben diesen Gedanken aber schnell wieder verworfen, da der Umstieg und das Transportieren des Gepäcks zu schwierig erscheinen? Um Ihnen dies zu erleichtern gibt es die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Bahnhofsmision. Diese unterstützen Sie gerne bei ihrer bevorstehenden Reise, von der Planung, beim Fahrkartenkauf am Automat, den dazugehörigen Umstiegen und dem Gepäcktransport. Über dies und alle weiteren Unterstützungsmöglichkeiten der Bahnhofsmision möchten wir gerne mehr erfahren und möchten mit Ihnen gemeinsam die Bahnhofsmision Hameln besuchen.

Bahnhofsmision – gehört haben Sie davon sicherlich schon. 1958 wurde sie in Hameln gegründet und besteht daher dieses Jahr schon seit 65 Jahren! Aber wissen Sie auch, wo sich die Bahnhofsmision im Hamelner Bahnhof befindet?

Und dass sie auch noch so viel mehr macht, als nur Reisende zu unterstützen? Kommen Sie mit uns auf einen Besuch in die Bahnhofsmision!

**Am Mittwoch, den 30.08.2023**

**15:00 Uhr – 16:00 Uhr**

Treffpunkt: Vor dem Haupteingang des  
Bahnhofs Hameln

Kostenfreie Veranstaltung

Anmeldung erforderlich.



## Besuch der Stadtbücherei Hameln

### Von Ebooks und der Onleihe – Einführung in die Medienangebote der Stadtbücherei Hameln



Spätestens beim Kofferpacken für die nächste Reise ist jedem schon mal das Gewicht eines Romans aufgefallen. Doch die Alternative, nämlich das Buch zu Hause zu lassen, um das zusätzliche Gewicht zu umgehen, stellt auch keine optimale Lösung dar, denn Lesen ist doch gerade im Urlaub etwas Schönes! Genau für dieses Problem gibt es auch eine andere Lösung, über die wir mehr erfahren wollen!

Von digitalen Büchern, Medienangeboten bis zur Nutzung der Internetplätze am öffentlichen Computer - Frau Behrendt und Frau Henning aus der Stadtbücherei Hameln werden uns einen Einblick in die Online-Angebote der Bücherei geben und haben vielleicht den einen oder anderen Tipp zu Alltagserleichterungen parat. Neben den Ebooks in der Onleihe gibt es in der Stadtbücherei nämlich noch weitere digitale Angebote, über die wir uns informieren möchten.

Auch das Ergebnis der Modernisierungsarbeiten der Pfortmühle können wir bei dieser Gelegenheit begutachten und uns durch die neugestalteten Räumlichkeiten führen lassen.

Und auch wenn Sie bisher noch keine Angebote der Stadtbücherei nutzen, ist diese Veranstaltung der richtige Einstieg für Sie.

**Am Mittwoch, den 06.09.2023**

**10:30 Uhr – 12:00 Uhr**

**Treffpunkt: Vor dem Haupteingang der Stadtbücherei, Pfortmühle Hameln**

**Kostenfreie Veranstaltung**





# Demenz – Die Welt steht Kopf

Senioren- und  
PflegeStützpunkt  
Niedersachsen

Veranstaltungen rund um den Welt-Alzheimerstag 2023

Do., 07.09.23 18:30 Kulturzentrum Sumpflume  
**„Soundtrack des Lebens“ – Vortrag & instrumentales  
Entertainment von + mit Graziano Zampolin/  
Eintritt € 5,-/ Abendkasse**

So., 10.09.23 10:30 Martin-Luther-Gemeinde/ Hohes Feld  
**Gottesdienst „Der Duft von Rosmarin“,  
Pastorin Gabriele Mitschke**

Mo., 11.09.23 19:00 Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“  
**„Texte über das Vergessen“ – Lesung; Cornelia von Blum  
(Buchhandlung v. Blum) & Ilka Voß (Theater Hameln)  
Anmeldung: Senioren- u. Pflegestützpunkt im Eugen-Reintjes-Haus,  
Osterstr. 46, ☎ 05151-2023496 – oder: Buchhandlung von Blum,  
Emmernstr. 20  
Eintritt € 5,-/ Abendkasse**

Mi., 13.09.23 15:00 Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“  
**GEMEINSAM handeln für Menschen mit Demenz:  
„Wie schaffen wir eine demenzfreundliche Kommune?“ -  
Vortrag von Karoline Adamski & Katja Nettelroth vom „Caritas  
Forum Demenz“, Hannover  
Anmeldung: Senioren- u. Pflegestützpunkt im Eugen-Reintjes-Haus,  
Osterstr. 46, ☎ 05151-2023496 – kostenfrei**

Do., 14.09.23 17:00 FiZ (Familie im Zentrum), Osterstr.46  
**„Rückwärts und alles vergessen“ – Vortrag für pflegende  
Angehörige und Interessierte, Dipl. Päd. Dorothee Rottmann-  
Heuer, Alzheimer Gesellschaft Hameln-Pyrmont  
Anmeldung: Senioren- u. Pflegestützpunkt im Eugen-Reintjes-Haus,  
Osterstr. 46, ☎ 05151-2023496 – kostenfrei**

Mi., 20.09.23 20:00 Kulturzentrum Sumpflume  
**„Romys Salon“ – Kinofilm NL/D 2020  
Eintritt: € 7,- (ermäßigt € 6,-)**

Nähere Infos unter: [www.hameln.de/leben-in-hameln/familie-und-soziales/fuer-senioren-und-pflege-stuetzpunkt](http://www.hameln.de/leben-in-hameln/familie-und-soziales/fuer-senioren-und-pflege-stuetzpunkt)

# Und zum Schluss:

## Unsere Fahrradgruppe sucht Verstärkung!

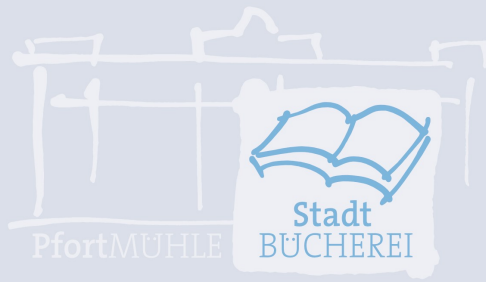
**Gemeinsam fährt es sich doch viel besser...**

Unsere Fahrradgruppe unternimmt schöne Touren in der Region Hameln und Umgebung, plant aber gelegentlich auch Ausflüge zu entfernteren Zielen, wie dem Steinhuder Meer. Oftmals werden auch Cafés für eine kleine Pause und zum Plausch angesteuert. Die Fahrradgruppe trifft sich nach Absprache, etwa alle zwei Wochen Donnerstags.

**Am 24.08. unternimmt die Fahrradgruppe eine geführte Tour mit ortskundigen Mitarbeitenden der Bahnmissionsmission. Die gemütliche Tour führt über Amelgatzen, wo in dem Restaurant „Zum schweren Dragoner“ für eine Pause eingekehrt wird. Treffpunkt ist am Bahnhof Hameln an Gleis 5 um 9:30 Uhr.**

Bei Interesse können Sie sich für weitere Informationen gerne im Treffpunkt A.R.A. melden.





# Hameln liest wieder

**8. August 2023  
Wiedereröffnung  
Stadtbücherei**



Stadtbücherei Hameln, Sudetenstraße 1, 31785 Hameln  
Tel. 05151-202 1397 | [stadtbuecherei@hameln.de](mailto:stadtbuecherei@hameln.de)



Als Teil der Reaktion  
der EU auf die  
Covid-19-Pandemie  
finanziert



Die Modernisierungsmaßnahmen wurden gefördert  
durch das Sofortprogramm „Perspektive Innenstadt“.



# Wiedereröffnung der Stadtbücherei am 8. August



Die Stadtbücherei in Hameln hat umfangreiche Modernisierungsmaßnahmen abgeschlossen und wird am 8. August 2023 wiedereröffnet. Zur Vorbereitung der Wiedereröffnung ist die gesamte Bücherei vom 18. Juli bis zum 7. August geschlossen.

Die Modernisierung war aufgrund der intensiven Nutzung der Bücherei über drei Jahrzehnte hinweg von großer Bedeutung. Bodenbeläge und Wände wurden erneuert und es wurden gemütliche Aufenthaltsbereiche geschaffen. Die Bibliothekarin Susanne Wilhelms freut sich über die Veränderungen und betont die Wichtigkeit der Maßnahmen.

Besucher dürfen sich auf zahlreiche Neuheiten freuen, darunter gemütliche Lounges auf allen Etagen, modern ausgestattete Arbeitsplätze, eine Teenzone für Jugendliche mit Manga-Comics und Graffiti sowie eine Musik Lounge mit einem einzigartigen "sonic chair" für ein intensives Klangerlebnis.

Die Neugestaltung der Stadtbücherei ist ein bedeutender Schritt für die Stadt Hameln und verbessert die Aufenthaltsqualität in der Innenstadt. Die Bücherei wird nicht nur Bücher beherbergen, sondern auch ein sozialer Treffpunkt und ein Ort der Begegnung sein, so die Innenarchitektin Svenja Wendt von dem renommierten Planungsbüro signatur aus Göttingen.

Die Stadtbücherei verwandelt sich immer mehr in das Wohnzimmer der Stadt und bietet ein breites Angebot an Lesestoff, Veranstaltungen und digitalen Angeboten. Die offizielle Eröffnung findet am **8. August um 12 Uhr statt**. Ab diesem Zeitpunkt steht die Stadtbücherei Hameln ihren Besuchern uneingeschränkt und zu den gewohnten Öffnungszeiten zur Verfügung.



# Gruppenangebote

Im Treffpunkt „A.R.A.“ (Alternativen rund um's Alter) treffen sich regelmäßig ganz unterschiedliche Gruppen. Wann sich welche Gruppe trifft, kann jeweils im Wochenplan auf den letzten Seiten der A.R.A.-Zeitung nachgelesen werden. Alle Gruppen die sich regelmäßig treffen, sind in schwarzer Farbe gedruckt und kostenfrei. Zusätzlich zu den Gruppenangeboten gibt es noch ein halbjähriges Veranstaltungsprogramm. Diese Veranstaltungen sind in anderen Farben gedruckt und teilweise kostenpflichtig.

## Spielegruppen

Regelmäßig treffen sich unsere Spielegruppen, die gemeinsam unterschiedliche Gesellschaftsspiele spielen.

Jede Woche treffen sich:

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



Alle zwei Wochen treffen sich:

- **Rommé-Gruppe** (Donnerstagnachmittag)
- **Doppelkopf-Gruppe** (Donnerstagnachmittag)

## Klöngruppen

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

- **Klöngruppe** (Montagnachmittag)
- **60 Plus-Gruppe** (Dienstagnachmittag)  
Klöngruppe, wer mag bleibt anschließend noch zum Kartenspielen.
- **Montagstreff** (Montagnachmittag)  
Der Montagstreff trifft sich wöchentlich in unterschiedlichen Cafés oder Restaurants.

## Digitale Gruppe

Alle zwei Wochen trifft sich die:

- **PC-Gruppe** (Dienstagvormittag)  
Hier dreht sich alles Smartphone, Tablet, Laptop und Co. In der Gruppe wird sich rund um das Thema „Digitalität“ ausgetauscht. Alle Fragen und Geräte sind willkommen.

## Kreative Gruppen

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

- **„A.R.A.“-Ateliergruppe** (Donnerstagvormittag)  
In netter Gesellschaft werde hier tolle Kunstwerke erschaffen – von Acrylmalerei bis zu Pastell- und Bastelarbeiten. Jeder bringt seine eignen Materialien mit.
- **Liedertreff** (Donnerstagnachmittag)  
Der Liedertreff trifft sich alle zwei Wochen um gemeinsam nach Herzenslust zu singen. Die Liedtexte werden gemeinsam ausgesucht.
- **„A.R.A.“-Theatergruppe** (Freitagvormittag)  
Die Theatergruppe schreibt ihre Stücke selbst und studiert sie dann unter Anleitung gemeinsam ein. Auf Anfrage führt die Gruppe ihre Theaterstücke auch vor Publikum auf.

## Bewegungsgruppen

Auch Bewegung kommt nicht zu kurz, denn regelmäßig treffen sich unsere Bewegungsgruppen.

Jede Woche trifft sich:

- **Bewegungsgruppe** (Donnerstagnachmittag)  
Im Kinderspielhaus, findet während der Ferien nicht statt, mit Kostenbeitrag

Alle zwei Wochen treffen sich:

- **Tanzgruppe** (Donnerstagvormittag)  
Die Tanzgruppe trifft sich, um ca. eine Stunde gemeinsam verschiedene Tänze ein zu üben. Im Anschluss trinkt die Gruppe gemeinsam Kaffee und tauscht sich aus.
- **Fahrradgruppe** (Donnerstagnachmittag)  
Die Fahrradgruppe trifft sich, um zu gemeinsam ausgesuchten Zielen zu radeln. Je nach Abmachung wird im Anschluss gemeinsam etwas gegessen oder Kaffee getrunken, um danach wieder gemeinsam zurück zu fahren.

## Kognitive Gruppe

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

- **Gedächtnistraining**  
Beim Gedächtnistraining werden unter Anleitung gemeinsam Gedächtnisaufgaben gelöst. Von Spielen wie „ich packe meinen Koffer und nehme mit...“ bis zu kleinen Rätseln, bei denen „um die Ecke denken“ gefragt ist, wird das Gedächtnis gefördert.

**Kontaktieren Sie uns gerne, oder kommen Sie bei Interesse einfach mal vorbei...**

**Wir freuen uns auf Sie!**

# Wochenplan vom 31.07. bis 01.09.2023 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 31.07.2023	Dienstag 01.08.2023	Mittwoch 02.08.2023	Donnerstag 03.08.2023	Freitag 04.08.2023
<b>Vormittag</b>		<b>11 Uhr</b> Gedächtnstraining		<b>10 Uhr</b> A.R.A. Atelier	
<b>Nachmittag</b>	<b>14 Uhr</b> Skip-bo  <b>14 Uhr</b> Spielegruppe  <b>15 Uhr</b> Klöngruppe  Montagstreff	<b>14 Uhr</b> Skat  <b>14 Uhr</b> 60 Plus  <b>14 Uhr</b> Gedächtnstraining  <b>15:30 Uhr</b> Gedächtnstraining		<b>13.30 Uhr</b> Canasta  <b>14 Uhr</b> Rommé  <b>14 Uhr</b> Doppelkopf  Fahrrad- gruppe (nach Abspra- che)	

	Montag 07.08.2023	Dienstag 08.08.2023	Mittwoch 09.08.2023	Donnerstag 10.08.2023	Freitag 11.08.2023
<b>Vormittag</b>		<b>Ab 9:30 Uhr</b> PC-Gruppe		<b>10 Uhr</b> Tanzen	<b>Die Theater- gruppe fällt heute aus!</b>
<b>Nachmittag</b>	<b>14 Uhr</b> Skip-bo  <b>14 Uhr</b> Spielegruppe  <b>15 Uhr</b> Klöngruppe  Montagstreff	<b>14 Uhr</b> Skat  <b>14 Uhr</b> 60 Plus		<b>13.30 Uhr</b> Canasta  <b>15 Uhr</b> Liedertreff	

	Montag 14.08.2023	Dienstag 15.08.2023	Mittwoch 16.08.2023	Donnerstag 17.08.2023	Freitag 18.08.2023
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	
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	16.30 Uhr Escape Room	13.30 Uhr Canasta  14 Uhr Rommé  14 Uhr Doppelkopf  15 Uhr Bewegungs- kurs  Fahrrad- gruppe (nach Ab- sprache)	

	Montag 21.08.2023	Dienstag 22.08.2023	Mittwoch 23.08.2023	Donnerstag 24.08.2023	Freitag 25.08.2023
Vormittag		Ab 9:30 Uhr PC-Gruppe		10 Uhr Tanzen	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo  14 Uhr Spielegruppe  15 Uhr Klöngruppe  Montagstreff	13.30 Uhr Nähen  14 Uhr Skat  14 Uhr 60 Plus		13.30 Uhr Canasta  15 Uhr Liedertreff	

	Montag 28.08.2023	Dienstag 29.08.2023	Mittwoch 30.08.2023	Donnerstag 31.08.2023	Freitag 01.09.2023
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A. Atelier	
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	17-18 Uhr Besuch bei der Bahnhofs- mission	13.30 Uhr Canasta  14 Uhr Rommé  14 Uhr Doppelkopf  15 Uhr Bewegungs- kurs  Fahrrad- gruppe (nach Ab- sprache)	

# Mandala



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



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

Francesca Lissel, Miriam Schnee  
und Celine Wendt  
Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache)  
31785 Hameln

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

**Seniorenbeauftragte**

Hilke Meyer  
Alte Marktstraße 20 (Kurie Jerusalem)  
31785 Hameln

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

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

*„Schaue immer in Richtung Sonne  
- und alle Schatten werden  
hinter dich fallen.“*

*(Walt Whitman)*

