



Stadt  
Hameln

1979



2019

**A.R.A.**

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

Erkunden - Erleben - Erfahren

PROGRAMM

Januar - Juni 2022

## Impressum

Stadt Hameln

Abt. Familie und Soziales  
Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte A.R.A.  
Alte Marktstraße 7c  
(Alte Feuerwache)  
31785 Hameln

Tel: 05151/ 202 1344  
Mail: treffpunkt-ara@hameln.de

Titelbild: Dagmar Thoms  
Bilderquelle: pixabay.de



Liebe Interessierte,

bereits seit 43 Jahren wird der städtische Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte „A.R.A.“ durch unterschiedlichste Menschen und Charaktere zum Leben erweckt.

Mit vielfältigen Gruppenangeboten und Veranstaltungen möchten wir möglichst jeder Person in der 2. Lebenshälfte die Möglichkeit geben, die durch den Ruhestand neu gewonnene Zeit mit dem zu verbringen, worauf er oder sie am meisten Lust hat - und wir sind dabei! Und freuen uns auf Sie!

Auch dieses Halbjahr haben wir wieder tolle Aktionen und ein buntes Programm für Sie zusammengestellt und hoffen auf richtige schöne Momente zusammen!

Haben Sie Ideen und Wünsche, welche Veranstaltungen wir in Zukunft in das Halbjahresprogramm mit aufnehmen könnten?  
Würden Sie gerne mal einen bestimmten Ort besuchen oder in das ein oder andere Hobby reinschnuppern? Ideen sind bei uns immer willkommen!

Melden Sie sich gerne unter folgender Telefonnummer:  **05151/ 202 1344**

**Sprechzeiten:**  
Dienstag, Mittwoch und Freitag von 10 - 12 Uhr  
und Dienstag 14 - 16 Uhr

## HAMELN - FAHR MIT!

- **Kaffeefahrten**
- **Tagesfahrten**
- **mehrtägiger Urlaub**

Wenn Sie gleich „mittendrin“ im Geschehen sein möchten, ohne selbst planen und organisieren zu müssen, ...

sind Sie bei UNS richtig!

### WIR sind:

eine trägerübergreifende Interessengemeinschaft von Hamelner Institutionen, die Sie einladen möchte, Ihren Alltag einmal gemeinsam mit uns hinter sich zu lassen. Die Angebote richten sich an alle Hamelner Seniorinnen und Senioren, die Wert auf eine persönliche Reisebegleitung legen.

## VERANSTALTER...

...ist die Hamelner Firma Herter Reisen.



Gönnen Sie sich unbeschwerte und schöne Aktivitäten und schenken Sie sich Zeit für Abwechslung und Erholung, neue Eindrücke, nette Kontakte und Begegnungen. Genießen Sie dabei die Geselligkeit unter Gleichgesinnten und damit ihre freie Zeit in vollen Zügen – denn vieles macht gemeinsam in der Gruppe mehr Spaß.

## UNSER ANGEBOT FÜR SIE

- Wir bieten Ihnen eine Vielzahl von interessanten Reisezielen.
- Wir kümmern uns für Sie um Transfer, Unterkunft, Verpflegung, Ausflüge und - wenn Sie möchten - Abendgestaltung in geselliger Runde.
- Unsere ehrenamtlichen Begleiter\*Innen stehen Ihnen während der Reise und am Urlaubsort zur Seite.
- Sprechen Sie uns an, wenn Sie individuelle Hilfe benötigen oder weitere Fragen haben.
- Wir möchten, dass die Reise für Sie ein schönes Erlebnis wird und freuen uns auf Sie!

Die Interessengemeinschaft RiA (Reisen im Alter) freut sich Ihnen über das gesamte Jahr folgendes anbieten zu können:

## Kaffeefahrt ins Blaue!

Sie sind dazu eingeladen, einmal im Monat (jeden 1. Mittwoch) bei einer gemütlichen Fahrt „ins Blaue“ unter netten Menschen dabei zu sein. Geplant sind bekannte und neue Ziele und immer eine andere schöne Landschaft, mit Aufenthalt in einem Café oder Gasthof für eine gemütliche Kaffeepause.

### Kontakt:

Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-Pyrmont  
05151/202 3496 oder 3481  
spn@hameln.de

**Preis: 19,00 € pro Person  
inkl. Kaffee & Kuchen**



Interessengemeinschaft

**REISEN  
IM ALTER**

gemeinsam • sorglos • begleitet

Sie möchten gerne weitere Fahrten besuchen?  
Wir reisen noch mehr! Sprechen Sie uns gerne an.

### Redewendungen auf der Spur im Hamelner Museum!

Sprichwörter, Redensarten und geflügelte Worte sind das Salz in der Suppe der Sprache. Sie würzen jede Rede, sie überzeugen die Zuhörer\*innen, sie erheitern, veranschaulichen, motivieren, beruhigen, wecken Vertrauen, ärgern, werben, sollen Bildung beweisen und geben doch oft Rätsel auf: stehende Wendungen, ob Sprichwörter, Redensarten, geflügelte Worte. Oder wussten Sie, wieso man jemanden ins Bild setzt, was jemand zwischen den Zeilen lesen kann, wieso jemand kein Blatt vor den Mund nimmt?

Jede\*r von uns verwendet sie und doch haben wir von ihren historischen Hintergründen oft keinen blassen Schimmer. Wer weiß schon, warum wir Lampenfieber haben oder die Katze im Sack kaufen? Die Ausstellung im Museum Hameln klärt auf!



**NEUER TERMIN**

**10.08.2022**

Mittwoch, 02.02.2022

14:00 Uhr - ca. 15:30 Uhr

Museum Hameln

5 Euro

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

Haben Sie schon öfter von Gedächtnistraining gehört, wissen aber gar nicht, ob es auch etwas für Sie sein könnte? Möchten Sie Ihr Gedächtnis gemeinsam mit einer kleinen Gruppe trainieren und dabei auch noch Spaß haben? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten, es einfach einmal auszuprobieren.

Unter der Leitung der zertifizierten Gedächtnistrainerin Marion Sterner lernen Sie verschiedene Übungen kennen und bekommen einen Eindruck, was regelmäßige Übungen für den Kopf an Vorteilen mit sich bringen können.



Marion Sterner, Zertifizierte Gedächtnistrainerin

Mittwoch, 16.02.2022

14:00 Uhr

Treffpunkt für die 2. Lebenshilfe „A.R.A.“  
kostenlos

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

**NEUER TERMIN**

**17.08.2022**

## Zeichentechnik mal anders

Zentangle ist eine Zeichentechnik zum Entspannen. Das Wort setzt sich aus zwei Teilen zusammen. Dabei bedeutet das Wort „Zen“ zur Ruhe kommen und der Bestandteil „Tangle“ so viel wie „Gewirr“ oder „Durcheinander“. Beim Zentangle-Malen wird das Motiv durch Linien zerteilt und die so entstandenen Flächen mit Kreisen, Punkten, Strichen, Wellen neu gestaltet. So entstehen überraschend schnell kleine Kunstwerke und alle TeilnehmerInnen werden überrascht sein, wie einfach und kreativ diese Technik ist. Zentangle fördert die Konzentration und ist darüber hinaus äußerst beruhigend und meditativ. Lassen Sie sich von Dorothee Rottmann-Heuer faszinieren und überraschen.



Mittwoch, 09.03.2022 + 16.03.2022  
10:00 Uhr - 12:00 Uhr  
Treffpunkt für die 2. Lebenshilfe „A.R.A.“  
8 Euro insgesamt für beide Kurse zusammen (einschl. aller Materialien)  
Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

NEUE TERMINE

20.07.2022

27.07.2022

## Ein zentrales Thema mit vielen Dimensionen

Wer möchte das nicht: Fit und gesund älter werden! Dabei spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Denn Essen und Trinken beeinflussen die persönliche Lebensqualität, sind wichtige Bestandteile sozialer und kultureller Identität, rufen Emotionen hervor und sorgen durch die Nährstoffaufnahme für die Gesunderhaltung. Doch wie genau sollte eine solche Ernährung aussehen? Und welche Bedeutung hat die Ernährung für unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität? Erhalten Sie von der Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin Selina Wachowiak (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) Antworten auf diese und weitere Fragen.



Selina Wachowiak, Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Mittwoch, 23.03.2022  
14:30 Uhr  
Treffpunkt für die 2. Lebenshilfe „A.R.A.“  
kostenlos  
Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

NEUER TERMIN

26.10.2022

Waren Sie schon einmal in einer Synagoge? Oder ist es vielleicht schon ziemlich lange her?

Lernen Sie gemeinsam mit uns die Räumlichkeiten der Synagoge Hamelns und die Bräuche des jüdischen Glaubens einmal genauer kennen! In den liebevoll hergerichteten Räumlichkeiten der Jüdischen Gemeinde Hameln e.V. erzählt die ehrenamtlich tätige Vorsitzende Rachel Dohme von der Geschichte und dem Aufbau der Synagoge und hält dabei beeindruckende Fakten bereit. Fragen werden in kleiner Runde gerne beantwortet.



Quelle: Jüdische Gemeinde Hameln e.V.

**Mittwoch, 13.04.2022**

**14:30 Uhr**

**Jüdisches Gemeindezentrum Bürenstraße,  
Synagogenplatz 1, 31785 Hameln**

**3 Euro Spende**

Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin

**War nur verschoben – nicht aufgehoben!**

2011 - 2022 Der Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-Pyrmont feiert Jubiläum nach dem Motto: **10 + 1 = 11**

**Wann:** 19. April - 04. Mai 2022

**Was:** 11 Veranstaltungen  
11 x Vergnügen, Information, Tipps,  
Geselligkeit, Sicherheit, Wissen, Chancen,  
Bewegung, Spaß, Ideen und Neues

**Für wen:** Alle Interessierten sind herzlich willkommen!  
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Das Programm folgt in Kürze!

Senioren- und Pflegestützpunkt Hameln-Pyrmont im  
Eugen-Reintjes-Haus, Osterstr. 46 (Eingang Kleine Str.),  
31785 Hameln

☎ 05151/ 202-3496 oder 202-3481

# 11 Jahre

**Senioren- und  
PflegeStützpunkt  
Niedersachsen  
im Eugen-Reintjes-Haus**

**19.04.2022 - 04.05.2022**  
Senioren- und Pflegestützpunkt

Haben Sie schon einmal von einem „Escape Room“ gehört? Klingt erstmal fremd. Aber was verbirgt sich dahinter? Ein „Escape Room“ ist ein realitätsgetreu nachgebauter Raum, in dem die Gruppe in einer vorgeschriebenen Zeit unterschiedliche Rätsel lösen muss, um den Raum als Sieger verlassen zu können. Und das gibt es auch bei uns in Hameln!

Dazu möchten wir Ihnen gleich zwei Möglichkeiten bieten, die Rätsel-Lust auszuleben...

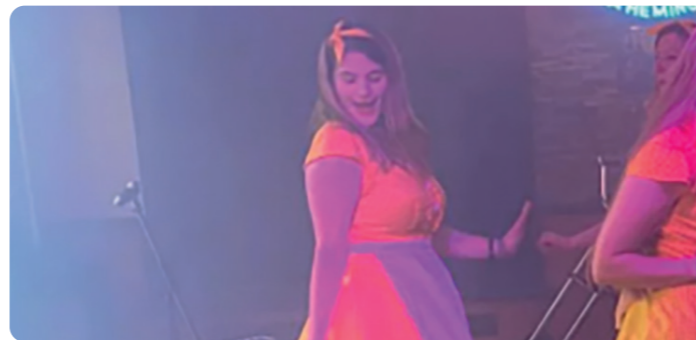
Ein Tag. Eine Zeit. Zwei verschiedene Veranstaltungen... wo wären Sie gerne dabei?

...Lust gemeinsam Rätsel zu lösen oder etwas vielleicht ganz Neues auszuprobieren?

Dann sind Sie hier genau richtig.



Mittwoch, 11.05.2022  
 15:00 Uhr (14.30 Uhr Treffen im A.R.A.)  
 Treffpunkt für die 2. Lebenshilfe „A.R.A.“  
 5 Euro  
 Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin



### 1. Rätseln im 60er-Jahre Charme

Jeder Raum hat ein bestimmtes Thema: In diesem Raum sind es die 60er Jahre! Und die Rätsel in diesem Raum beschäftigen sich genau mit diesem tollen Jahrzehnt. Das wird ein Spaß!

Bei beiden Veranstaltungen ist zu jeder Zeit jemand da, der weiter hilft, wenn es Fragen gibt und Sie durch die Rätsel begleitet. Beide Räume sind leider nur über ein paar Treppenstufen zugänglich. Bitte beachten Sie dies bei der Anmeldung.



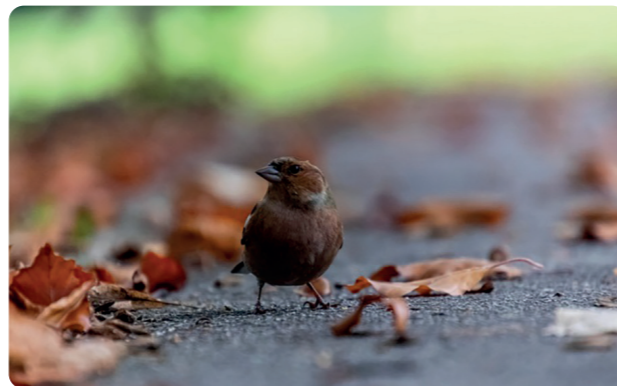
### 2. Rätseln unter der Münsterkirche

In dem Gewölbekeller der Münsterkirche wird es spannend: Empfangen von einer Nonne oder von einem Mönch werden Sie als Gruppe in einen Raum geführt, in dem es eine spannende Geschichte zu lösen gilt! Sie mögen Krimis? Hier sind Sie mitten drin.

Regelmäßige körperliche Bewegung und geistige Anregungen halten das Gehirn fit.

Spazieren Sie sich „schlau“ und erleben Sie die Natur mit allen Sinnen. Durch das bewusste Wahrnehmen der Umwelt und dem Lösen von kleinen und größeren Gedächtnisaufgaben werden Sie animiert, sich mit Ihrer Umgebung intensiv auseinanderzusetzen.

Dieser „etwas andere Spaziergang“ dauert etwa 1,5 bis 2 Stunden. Die zertifizierte Gedächtnistrainerin und Leiterin des Denkpfads Marion Sterner holt Sie direkt an der Haltestelle in Halvestorf ab.



**Mittwoch, 18.05.2022**

**15:15 Uhr**

**Halvestorf - Pferdeweg 2, 31787 Hameln**

**Abfahrt mit dem Bus:**

**Abfahrt 14:31 Busbahnhof Hameln/L4**

**3 Euro**

**Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin**

### Seife-selber-machen-Workshop:

Lernen und verstehen, wie Sie Ihre eigenen Traumseifen herstellen.

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Seife mit den Gaben der Natur, auch aus dem eigenen Garten, zu verschönern und so wertvolle und traumhafte Akzente zu setzen.

Gemeinsam mit der Anleiterin Nesrin Taha zaubern Sie bunte, ganz individuelle Seifen! Haben Sie noch Kaffeebohnen, Rosenblüten oder andere Dinge zu Hause, die Sie gerne in die Seifen mit einarbeiten würden? Einfach mitbringen!

Haben wir Sie neugierig gemacht?  
Dann melden Sie sich gerne bei uns an.



**Mittwoch, 15.06.2022**

**10:00 Uhr - 12:00 Uhr**

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

**2 Euro**

**Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin**



### Zu Gast: der Autor von „Weserlust und Rattenhöhle“

Der Hamelner Graphiker Friedrich Retkowski schuf neben einer Serie von Karikaturen und vielseitigen künstlerischen Werken, auch tolle literarische „Schmankerl“, die in unterschiedlichsten Publikationen und bundesweiten Ausstellungen veröffentlicht worden sind.

Sein Buch „Weserlust und Rattenhöhle“ beschreibt die Kinder- und Jugendzeit der Dreißiger bis Fünfziger Jahre des vergangenen Jahrhunderts. Es ist eine Zeitreise ins Dampfzeitalter – in ein Hameln, das Neubürger und jüngere Einwohner sich kaum vorstellen können. Man erlebt den Klütbahnhof zwischen Tunnel und Eisenbahnbrücke so ausführlich wie den einst lebhaften Alltags- und Freizeitverkehr auf der Weser. In 31 Kapiteln über diese für unser Land bedeutende und turbulente Zeit um den demokratischen Neuanfang 1945 ist auch viel Raum für heitere Begebenheiten.



Mittwoch, 22.06.2022  
14:00 Uhr  
Treffpunkt für die 2. Lebenshilfe „A.R.A.“  
kostenlos  
Anmeldung bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin



# BITTE BEACHTEN!

## Hinweise zum Anmeldeverfahren

- Aus organisatorischen Gründen ist eine verbindliche und schriftliche Anmeldung erforderlich.
- Bitte verwenden Sie dafür den beigefügten Vordruck.
- Mit einem Vordruck können bis zu 2 Personen angemeldet werden. Falls es sich bei der 2. Person nicht um den/ die Ehepartner\*in handelt, sind bitte die vollständigen Angaben auszufüllen. Bei mehr als 2 Personen verwenden Sie bitte einen weiteren Vordruck.
- Die jeweiligen Teilnahmeentgelte sind – soweit nicht anders angegeben – unbedingt bis zum Datum der Anmeldefrist zu entrichten.
- Bis dahin ist auch ein kostenloser Rücktritt möglich
- Für eventuelle Rückfragen stehen wir gern zur Verfügung:

Hilke Meyer  
Seniorenbeauftragte  
Alte Marktstraße 20 (Kurie Jerusalem)  
Tel: 05151/202 1271  
Mail: meyer@hameln.de

Sabrina Koyro  
Treffpunkt „A.R.A.“  
Alte Marktstraße 7c (Alte Feuerwache)  
Tel: 05151/202 1344  
Mail: koyro@hameln.de

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

VERBINDLICHE ANMELDUNG

	Veranstaltung	Termin
1		
2		
3		

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

**2. PERSON (FALLS NICHT DEN/DIE EHEPARTNER\*IN, BITTE ALLE DATEN ANGEBEN)**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

**Die Hinweise zum Anmeldeverfahren und zur Bezahlung habe ich zur Kenntnis genommen.**

Datum

Unterschrift



1979



2019

**A.R.A.**

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte