

April 2024

TITELBILD: VIELEN DANK AN
FRAU MONIKA SCHÜTTE



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 Schmökern	Seite 9
Wissenswertes	Seite 12
Gedächtnistraining	Seite 14
„A.R.A.“-Aktiv	Seite 16
Technikfunk	Seite 18
Programm April 2024	Seite 20
Und zum Schluss	Seite 29
Wochenplan vom 01.04. bis 03.05.	Seite 32

In eigener Sache



Liebe Leserinnen und Leser,

nun ist der Frühling bereits im vollem Gange.

Bleibt auch Ihr Blick immer wieder an den wunderschön blühenden Kirsch- und Magnolienbäumen hängen?

Bleiben Sie jedoch aufmerksam und passen auf, dass Sie nicht in den April „geschickt werden“...

Die Redensart ist erstmal im Jahr 1618 in Bayern erwähnt worden, jedoch hat sich erst im 19. Jahrhundert der Begriff „Aprilscherz“ durchgesetzt.

Leider ist es jedoch kein Aprilscherz, dass das Jahr unserer Anerkennungspraktikantin bereits vorbei ist. Wer aufmerksam ist, wird dafür aber ein neues Gesicht im Treffpunkt „A.R.A.“ entdecken. Mehr dazu in der nächsten Ausgabe der „A.R.A.“ Zeitung.

Auch im April stehen wieder viele tolle Veranstaltungen an. Schauen Sie gerne einmal im Treffpunkt „A.R.A.“ vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr „A.R.A.“-Team



Gedichte



So ein alter Schuh!

Den Weg ging ich so für mich hin,
viele ging durch meinem Sinn,
als ich am Rand des Weges fand
den Schuh liegen, alt und vakant.
Was lag er hier am Wegesrand? -

Nicht weit vom Weg stand eine Bank,
gedankenvoll ich niedersank.
Der Schuh ging mir nicht aus dem Sinn,
wo kam er her, wer bracht' ihn hin.
Das hat doch alles keinen Sinn.

Als ich den Schuh näher besah,
da wurde mir so manches klar.
Ein Tier hatte den Schuh geklaut,
hierher geschleppt, darauf gekaut,
doch schmeckte er Schuhcremversaut.

Da sah ein Mäuslein ich, ganz klein,
es schlüpfte in den Schuh hinein.
Der Schuh war nun des Mäuslein's Haus,
es schlüpft hinein und wieder hinaus.
Altes gebraucht noch wer durchaus.

Und denke ich so her und hin,
so hat doch alles seinen Sinn.

© R. Brunetti, 2024

Gesucht & Gefunden



Gesuche:

- ⇒ Benötigt wird Hilfe beim Schreiben von Praktikumsberichten für 2 Auszubildende in der schulischen Kosmetiker Ausbildung. Benötigt werden jeweils 5 Seiten Unterstützung bei der Erstellung der Berichte.
- ⇒ Benötigt wird Hilfe am PC ca. einmal die Woche, gerne Zuhause.
- ⇒ Ableger von Kakteen
- ⇒ Blumentopf ca. 20 cm Durchmesser

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



Gut Adolphshof



Letzen Monat haben wir einen Ausflug zum Gut Adolphshof gemacht. Der Gut Adolphshof wird nach den Demeter Richtlinien bewirtschaftet. Die auf dem Hof lebenden Tiere waren sehr zutraulich und haben sich über die Streicheleinheiten gefreut. Nachdem wir viel über die Haltung der Tiere erfahren haben. Konnten wir uns bei einer heißen Tasse Kaffee und einem leckeren Stück Kuchen aufwärmen.



Zentangle Maltechnik

Ebenfalls war diesen Monat Frau Dorothee Rottmann-Heuer zu Besuch und hat uns im Zentangle Malkurs gezeigt, wie man mit Linien, Kreisen und Strichen tolle Frühlingsmotive gestalten kann.



Gaumenschmaus



Zutaten

- ⇒ 1 Blumenkohl
- ⇒ 2 Eier
- ⇒ 50g Paniermehl
- ⇒ 2 EL Mehl
- ⇒ 100g Butter
- ⇒ Salz und Pfeffer



Blumenkohl Schnitzel

Für die Blumenkohlschnitzel wird ein Blumenkohlkopf in Salzwasser für wenige Minuten gekocht, sodass er nicht zu weich wird. Der erkaltete Blumenkohl wird in Scheiben, in der Größe eines Schnitzels geschnitten. In einem tiefen Teller die Eier verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen weiteren Teller mit Mehl füllen und den dritten Teller mit Paniermehl.

Nun die Blumenkohlscheiben zuerst im Mehl wenden und anschließend im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden.

Zuletzt werden die panierten Blumenkohlscheiben von beiden Seiten in erhitzter Butter angebraten.



Zum Schmökern

Der Sommer meiner Kindheit...

Meine Großeltern waren für mich ganz besondere Menschen...

In der heutigen Zeit, die von Hast und Lärm geprägt ist, erinnere ich mich noch oft an meine Großeltern. Von ihnen bekamen meine Geschwister und ich die Aufmerksamkeit, die unsere Eltern uns oft nicht geben konnten. Oma und Opa hatten das wertvollste Gut, was vielen Eltern, früher und auch noch heute, fehlt. - Zeit...

Wenn meine Geschwister und ich aus der Schule kamen, blieb uns nicht viel Zeit zum Spielen. Jeder von uns bekam eine Aufgabe zugeteilt. Meine Brüder fegten den Hof und fütterten die Hühner und die Kaninchen. Ich half meiner Mutter bei der Gartenarbeit und beim Kochen.

Ungeduldig warteten wir stets auf die Schulferien.

In dem alten Haus, am Rande des Waldes, in dem meine Großeltern lebten, durften meine Geschwister und ich so manches Mal die Sommerferien verbringen. Das kleine Haus stand abseits der Dorfstraße und wurde eingerahmt von einem wunderschönen Garten mit vielen alten Obstbäumen. Auf der nahegelegenen Weide grasten Schafe und Ziegen. Ich tollte mit meinen Geschwistern auf der Wiese umher und wir spielten Verstecken oder Gummitwist. Neben der verwitterten Haustür blühte ein weißer Fliederbusch, der im Frühjahr tausende von Bienen anlockte. Der Garten meiner Großeltern war im Sommer ein Paradies für uns Kinder.

Abends, wenn die Sonne unterging, trieb der Bauer seine Kühe durch das Dorf zum Stall. Die Kinder aus der Nachbarschaft liefen ihnen nach.



Zum Schmökern

Und wenn wir später müde und hungrig nach Hause kamen, duftete es aus der Küche nach Bratkartoffeln und frischem Apfelmus. Meistens saß Großvater bereits am Tisch und blickte uns über den Rand seiner Brille tadelnd entgegen, wenn wir beim Spielen wieder einmal die Zeit vergessen hatten. Doch das Blinzeln seiner Augen verriet mir, dass er uns nicht böse war.

Und wenn Oma uns zum Nachtisch ein Brot dick mit Margarine bestrich und Zucker darauf streute, war die Welt für uns wieder in Ordnung. Wir fühlten uns geborgen – in dieser kleinen, heilen Welt.

Heute weiß ich, dass es sie gab – trübe Regentage, heftige Gewitterstürme und kalte Nächte... In meiner Erinnerung jedoch waren die Sommertage für mich und meine Geschwister unbeschwert und fröhlich. Die Sonne brannte heiß vom wolkenlosen Himmel, und die Luft flimmerte vor unseren Augen. Wir lagen im Schatten der mächtigen Kastanie und sahen den Bienen zu, die in den Blumenkelchen nach Nektar suchten. Das träge Summen der fleißigen Tierchen machte uns müde, und nicht selten fielen uns irgendwann die Augen zu. Ich träumte von Elfenkindern, die in dem alten Pflaumenbaum wohnten und über Zauberkräfte verfügten. Leider habe ich eines dieser Elfenkinder nie zu Gesicht bekommen.

Mein Opa war ein sehr weiser Mann. Er sagte oft: Willst du mit essen, so musst du auch dreschen. Als Kind habe ich das nie verstanden. Heute weiß ich was er meinte. Jeder sollte dazu beitragen, dass alle Menschen satt werden. Meine Großeltern hatten nicht viel Geld, und dennoch waren sie zufrieden mit dem was sie besaßen. Opa war handwerklich sehr geschickt und baute viele Dinge, die in der Landwirtschaft benötigt wurden.



Zum Schmökern

Jeden Morgen , wenn die Sonne ihre ersten Strahlen über das Land schickte, fuhr er mit seinem alten, klapprigen Fahrrad durch das Dorf, immer auf der Suche nach Arbeit. Oma baute im Garten Gemüse an, und im Herbst wurden zentnerweise Kartoffeln eingekellert.

Sie strickte aus Schafwolle für uns Kinder Pullover und Strümpfe. So lernten wir von klein auf, dass man vieles, was die Natur uns schenkt, verwerten konnte. Sie machte uns auf das aufmerksam, worauf es im Leben wirklich ankommt.

Die Sommerferien bei meinen Großeltern gehören zu meinen schönsten Kindheitserinnerungen, und ich frage mich – wo sind sie geblieben – die fröhlichen Kinder mit ihren lachenden Augen?

Die Wirklichkeit wird irgendwann zur Erinnerung...

Noch immer esse ich Bratkartoffeln mit Apfelmus für mein Leben gerne, doch hat es nie wieder so gut geschmeckt, wie damals in der Küche meiner Großeltern. Den Duft reifer Erdbeeren und den Geruch üppig blühender Rosen habe ich noch heute in der Nase.

Als meine Großeltern starben, ist die Welt um mich herum etwas kälter geworden.

Das kleine Haus mit dem verrosteten Gartentor, am Rande des Waldes, gibt es nicht mehr. Ich gehe die Straße entlang, um nach dem Ort meiner Kindheit zu suchen. Ich finde ihn nicht mehr...

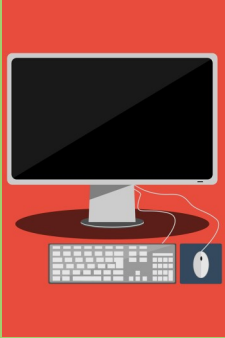
Doch wenn ich meine Augen schließe, träume ich mich zurück in den Sommer meiner Kindheit.

Helga Licher

*Vielen Dank an Frau Licher,
für diese schöne Erinnerung
an Sommertage bei den
Großeltern.*

Digitale Geräte

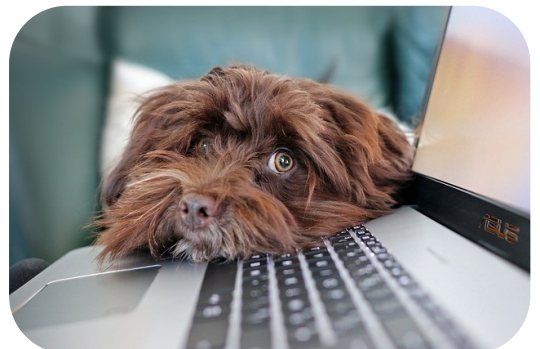
Computer



Er ist das Urgestein unter den gängigen digitalen Geräten und in unserer Auflistung auch mit Abstand das größte Gerät. Der Computer steht in Form eines großen Kastens meistens unter dem Tisch versteckt. Der Kasten ist durch ein Kabel mit einem Bildschirm verbunden, welcher auf dem Tisch platziert wird. Um den Computer zu bedienen wird eine Tastatur und eine Maus angeschlossen. Ein Computer bietet viele Möglichkeiten. Man kann zum Beispiel E-Mails (Elektronische Post) verschicken oder Dokumente und Fotos bearbeiten. Außerdem bietet ein Computer viele Möglichkeiten andere Geräte anzuschließen.

Laptop

Im Alltag wird gerne ein Laptop verwendet, da dieser deutlich leichter und handlicher ist. Durch einen integrierten Akku, ist ein Laptop im Gegensatz zu einem Computer außerdem nur zum Aufladen auf eine Steckdose angewiesen. Das Wort Laptop setzt sich aus den zwei englischen Wörtern „Lap“= Schoß und „top“= Oberfläche zusammen. So soll man einen Laptop z.B. auch im Zug auf dem Schoß liegend bedienen können. Laptops haben eine Tastatur bereits fest verbaut und verfügen in der Regel auch über die gängigen Anschlussmöglichkeiten. Kleinere Laptops werden Notebook genannt.



Digitale Geräte

Tablet

Ein Tablet erinnert ein wenig an ein halbes Laptop. Es hat keine sichtbare Tastatur. Wenn man etwas schreiben möchte, erscheint auf dem Bildschirm eine Tastatur, ähnlich wie bei der Benutzung eines Smartphones. Von der Bedienung und der Optik erinnert ein Tablet an ein sehr großes Smartphone. Man kann mit einem Tablet gut Informationen aus dem Internet raussuchen und E-Mails schreiben. In der Regel haben Tablets auf der Bildschirmseite und auch auf der Rückseite eine Kamera eingebaut. Darum kann man mit einem Tablet fotografieren und auch per Videotelefonie mit Freunden und Familie kommunizieren. Dafür haben Sie jedoch weniger Speichermöglichkeiten und auch weniger Anschlussmöglichkeiten als Computer oder Laptops. So kann mit einem Tablet beispielsweise keine CD, oder DVD abgespielt werden. Dafür verfügen Tablets genauso wie Smartphones über verschiedene Apps, bzw. Programme die einen vielseitige Nutzung ermöglichen.

Smartphone

Das kleinste digitale Gerät in unserer Aufzählung ist das Smartphone. Es wird aufgrund seiner vielfältigen Funktionen im Alltag am häufigsten genutzt. Die ursprüngliche Hauptfunktion ist das Telefonieren. Mit einem Smartphone können jedoch auch Fotos aufgenommen und versendet, Apps wie WhatsApp genutzt und E-Mails geschrieben werden. Außerdem beinhaltet ein Smartphone viele weitere nützliche Funktionen wie eine Taschenlampe, Taschenrechner oder auch ein Navigationssystem.

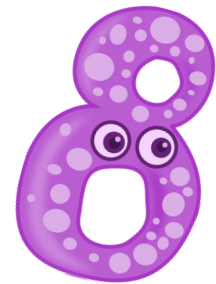


Zahlwörter im Text

Eins und Zwei zusammenzählen ist ganz einfach, aber Zahlwörter in einem Text entdecken und zusammenzählen wird schon schwieriger.

Finden Sie die versteckten Zahlen und addieren Sie deren Wert!

Beispiel: Leo beobachtet achtsam eine Lachtaube.



TEXT 1

Es ist kein Einzelfall, dass jemand, der eine Zweitwohnung in diesem Stadtviertel hat, sich dort wie ein Einsiedler fühlt. In der Gemeinschaft dieser behelfsmäßigen Kleinstadt schein nur derjenige eine Daseinsberechtigung zu haben, der von Anfang an dabei war. Nur sehr langsam ist diese Einstellung ansatzweise zu überwinden. Aber immer mehr Bewohner bezweifeln, dass man Neubauten einschränken muss. Sie betrachten es als gravierenden Fehler, motivierte Quereinsteiger und Sprachtalente nicht einzubringen.

TEXT 2

Der Vogelflug über das Revier zeigt eine waldreiche Gegend. Von den Hängen sind Gesteinsbrocken auf die Wege gerollt und können nur mit vielfachem Körpereinsatz beseitigt oder überwunden werden, so dass die Abkürzung kaum Zeiteinsparung bringt. Wer die Rundreise im dreidimensionalen Video gemacht hat, kann gut einschätzen, dass der Weg über das Stoppelfeld eher angebracht ist.

TEXT 3

Eine Lachtaube landete auf der Dachterrasse und lauschte dem zweihändig gespielten Klavierstück. Feinsinnig und kultiviert, wie sie war, erkannte sie den Dreivierteltakt. Sie beobachtete die Edelfrau auf dem Dreibeinhocker, die ein prachtvolles lavendelfarbenes Kleid trug. Vogelfutter würde es hier nicht geben, darum machte sie sich wieder auf den Weg.

TEXT 4

In einem Spielfilm aus den Achtzigerjahren ging eine Frau in Ordens-tracht über das Spielfeld eines Fußballvereins zu einem Wachturm, der von Weinstöcken umgeben war. Wer bibelfest ist, erkennt die Symbolik. Während der Andacht zeigte die Naheinstellung hinter den Zweigen den Einstieg durch den Lüftungsschacht, wo ein schwarzweißer Nachtfalke die Sonneneinstrahlung ausnutzte.



Lösungen für März 2024

Doppelsinn

1. Schwalbe
2. Schüssel
3. Beförderung
4. Läufer
5. Bogen
6. Linsen
7. Lippe
8. Rolle
9. Wirbel
10. Weide
11. Spitze
12. Flügel
13. Schein



Über viele Steine, die im Weg liegen, kann man einfach einen großen Schritt machen.

Wenn mir jemand Steine in den Weg legt, versuche ich, das Beste daraus zu bauen.

Wenn dir das Leben Steine in den Weg legt, heb sie auf als Erinnerung an die schweren Zeiten, die du überstanden hast.

Auch aus Steinen, die dir in den Weg gelegt werden, kann man etwas schönes bauen.

Vielen Dank an Frau Rottmann-Heuer und den Zentangle Kurs für diese tollen Eindrücke.



Vielen Dank an Frau
Pielot für diese
niedliche Postkarte.

Land des Lächelns

Dein ist mein ganzes Herz, wo du nicht bist kann ich nicht sein.

So wie die Blume welkt, wenn sie nicht küsst der Sonnenschein !

Dein ist mein schönstes Lied, weil es allein aus der Liebe erblüht.

Sag mir noch einmal, mein einzig Lieb.

Oh sag noch einmal mir. Ich hab dich lieb !

Wie wunderbar ist dein leuchtendes Haar !

Traumschön und sehnsuchtsbang ist dein strahlender Blick.

Hör ich der Stimme Klang, ist es so wie Musik.

Vielen Dank an Herrn Herrmann
für diesen Auszug aus einer
Operette von Franz Lehar.

Wie geht Online Banking?

In der Laptop- und Handy-Gruppe höre ich immer wieder Bedenken gegen das Online Banking. Daher versuche ich hier das Verfahren einmal grundsätzlich zu erklären.

Die häufigste Anwendung ist die Abfrage der Kontostände und die Ein- und Ausgänge. Man kann Überweisungen, Terminüberweisungen tätigen, Daueraufträge einrichten und bearbeiten.

Es funktioniert unabhängig vom Betriebssystem. Am Laptop oder PC kann man jeden beliebigen Browser wie Microsoft Edge, Opera, Chrome, Safari usw. für die Internetseite der Bank benutzen. Es gibt auch besondere Onlinebanking Software. Die bietet mehr Komfort und ermöglicht die Verwaltung von Konten bei mehreren Instituten. Auf dem mobilen Gerät wie Tablet oder Smartphone benutzt man die entsprechende App der Bank oder Sparkasse.

Das Alter des Gerätes spielt keine Rolle. Auch ein älteres Smartphone geht. Aber immer die Updates installieren, um nicht nur beim Online Banking die nötige Sicherheit gegen Missbrauch zu haben.

Das Hindernis der potentiellen Anwender ist die Angst um die Sicherheit. Aber: Geht man mit dem Browser in das Konto, benötigt man ein Passwort und einen Nutzernamen. Dann kommt die Zwei-Faktor-Authentisierung. Diese sollte man bei allen Gelegenheiten nutzen, die sich bieten.

Sie geht so:

Der erste Faktor ist „**Wissen**“. Man kennt seinen Nutzernamen und das Passwort.

Der zweite Faktor ist „**Besitz**“. Das kann eine Chipkarte oder ein TAN-Generator sein. Meistens ist es das Smartphone. Man meldet sich per Fingerabdruck an oder benutzt eine besondere App zur Identifizierung. Diese App erzeugt dann einen Code, welcher eingegeben werden muss oder die App meldet sich direkt bei der Bank.

Hier zwei konkrete Beispiele aus meinem privaten Bereich:

Wie geht Online Banking?

Erstens: Die Anmeldung auf der Seite unserer Sparkasse Hameln-Weserbergland.

Faktor Eins: Anmeldung im Browser mit Passwort und Nutzernamen.

Faktor Zwei: Die besondere „push-TAN-App“ wird gestartet und man bestätigt die Anmeldung. Damit wird der Zugang zur Homepage einmalig freigeschaltet. Gleichzeitig kann man sagen, der gerade verwendete PC oder Laptop, ist sicher. Dann muss man eine Weile nicht mehr per TAN-App bestätigen. Doch: Alle Überweisungen müssen zur Sicherheit nochmal per App genehmigt werden.

Die TAN-App wird mit PIN oder biometrisch (z. Bsp. mit Fingerabdruck) freigeschaltet.

Zweitens: Die Anmeldung auf der Seite der ING DiBa.

Faktor Eins: Man startet mit Nutzernamen (Kontonummer) und Passwort (selbst gewählt).

Faktor Zwei: Man öffnet die App „Banking to go“. Dort bestätigt man die Anmeldung oder scannt mit der App die beiden angezeigten QR-Codes. Dann wird der Zugang freigeschaltet. Auch hier wird die Banking-App mit der PIN oder biometrisch gestartet.

Nochmal: Man sollte die Zwei-Faktor-Authentisierung so oft wie möglich nutzen. Sie wird mittlerweile durch verschiedene Anwendungen vorgeschlagen. Die Sicherheit beim Online-Banking erhöht sich soweit, dass Banken die Haftung der Anwender sehr weit zurückgefahren haben. Das bedeutet, der Schaden durch Missbrauch des Online-Bankings ist sehr klein, wenn man sich an die Regeln hält.

Ich hoffe, hier konnten einige Bedenken gegen die eigentlich komfortable Nutzung des Online-Banking zerstreut werden.

Vielen Dank an
Herrn Tadge,
für diesen infor-
mativen Beitrag!

Vortrag Polizei Hameln-Pyrmont/ Holzminden zum Thema Internetkriminalität

Cyberkriminalität - Sicherheit im digitalen Netz

Ob Bestellungen bei Online Kaufhäusern, die Buchung der nächsten Reise, die Recherche in Suchmaschinen oder die Nutzung von Online-Banking – wir sind viel im Internet unterwegs und nutzen die zahlreichen Möglichkeiten des „World Wide Web“ (dt.: Weltweites Netz). Auch wenn der Umfang an Gestaltungsmöglichkeiten lockt, sollte stets Vorsicht geboten sein, denn auch im Internet lauern Gefahren, die der ein oder andere gar nicht vermutet. Diese Betrugsform im Internet wird als Cyberkriminalität (dt.: Internetkriminalität) bezeichnet.

Über diese kriminellen Machenschaften möchte Polizeioberkommissar Ilja Walter von Präventionsteam der Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden informieren. Des Weiteren erhalten Sie einige Hinweise und Tipps um Cyberkriminalität zu umgehen und im Fall der Fälle richtig zu reagieren. Im Anschluss ist auch Zeit für ihre eigenen Fragen.

Am Mittwoch, den 03.04.2024

15:00 Uhr – 16:30 Uhr

Referent: Polizeioberkommissar Ilja Walter,
Polizeiinspektion Hameln-Pyrmont/ Holzminden

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

Kostenfreie Veranstaltung.
Anmeldung erforderlich.



Programm April

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:

8 Termine

04./ 11./ 18./ 25.04.

02./ 16./ 23./ 30.05.

Donnerstags, 15:00 Uhr—16:00 Uhr

Referentin: Elke Osterloh-Sutmar, zertifizierte Ergotherapeutin

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

40 Euro pro Person, bitte zum ersten Termin mitbringen.

Anmeldung erforderlich.



Entspannungskurs

Körper—Geist—Seele: Wege zur Entspannung

Dem Alltagsstress entkommen und den Weg zu sich selbst finden. Begeben Sie sich auf eine Reise und tun Sie ihrer Seele etwas Gutes. Stärken Sie aktiv ihre psychische Gesundheit und wirken Sie Belastungssituationen entgegen, indem Sie sich Zeit für sich selbst nehmen und verschiedene Entspannungs- und Atemübungen kennenlernen. Innere Ruhe und regelmäßige Entspannung helfen beim Umgang mit Stress im Alltag und führen langfristig zu geistigem und körperlichen Wohlbefinden.

Frau Lohmeyer, examinierte Krankenschwester und Übungsleiterin für Entspannung, Fitness und Gesundheit leitet diesen Wellnessvormittag an.

Am Mittwoch, den 10.04.2024

10:30 Uhr – 11:30 Uhr

Referentin: Petra Lohmeyer, examinierte Krankenschwester und Übungsleitung für Entspannung, Fitness und Gesundheit

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

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

Anmeldung erforderlich.



Programm April

Medizinischer Vortrag zum Thema Depression

„Tiefe Traurigkeit oder Stimmungstief—Was ist eine Depression und was macht Sie mit uns?“

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.

Am Mittwoch, den 10.04.2024

15:00 Uhr – 16:30 Uhr

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

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

Kostenfreie Veranstaltung.
Anmeldung erforderlich.



Programm April

Vortrag zum Thema Steuern

„Kaum etwas braucht so viel Erklärung wie eine Steuererklärung.“ (Brigitte Fuchs)

Jeder Mensch zahlt Steuern, sei es beim Einkaufen, für das Auto oder beim Kaffeetrinken im Café. Manchmal bezahlen wir sogar doppelt – zum Beispiel bezahlen wir für den Cappuccino sowohl eine Kaffeesteuer als auch eine Mehrwertsteuer.

Wussten Sie schon, dass es über 30 verschiedene Steuerarten gibt? Das kann schon mal für Verwirrung sorgen und wirft so manches Mal die ein oder andere Frage auf. Gerade beim Eintritt in einen neuen Lebensabschnitt treten oftmals Veränderungen auf. Nicht unwichtig ist deshalb die Frage, ob man auch als Rentner*in Steuern bezahlen muss und ob die Einkommensteuererklärung auch selbständig gemacht werden kann.

Auf diese und viele weitere Fragen rund um das Thema Steuern geht Herr Emmel, Steuerberater aus der Kanzlei Emmel in seinem Vortrag ein. Auch ihre Fragen werden nach dem Vortrag beantwortet.

Am Mittwoch, 17.04.2024

15:00 Uhr – 16:00 Uhr

Referent: David-Niclas Emmel,

Steuerberater der Kanzlei Emmel

Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte

„A.R.A.“

Kostenfreie Veranstaltung.

Anmeldung erforderlich.



Programm April

Generationenübergreifende Angebote

Jung und Alt – gemeinsam sind's die besten Jahre



Der Frühling kommt! Und so steht auch unser Angebot für alle Generationen unter dem Motto: „Pflanzen“. Den Nachmittag teilen wir auf. Zum Einen wollen wir im Kinderspielhaus das Hochbeet bepflanzen und es gibt die Möglichkeit kleine Blumentöpfe zu gestalten und etwas für den eigenen Balkon mit nach Hause zu nehmen. Im zweiten Teil

geht es in die Stadtbücherei Hameln. Dort lernen wir die Saatgutbibliothek kennen und erfahren, wie wir mit alten Gemüsesorten die Nachhaltigkeit fördern und die Artenvielfalt unterstützen können. In einem Quiz können wir dann noch das eigene Wissen zum Thema „Garten“ vertiefen.

Mittwoch, 17. April 2024

12:45 Uhr - Gemeinsamer Mittagstisch
 im Kinderspielhaus (Wirsing-Hackpfanne
 mit Salzkartoffeln und Nachtisch)

15:00 Uhr—Hochbeet bepflanzen
 & Blumentöpfe gestalten

im Kinderspielhaus

16:00 Uhr— Die Saatgutbibliothek entdecken
 In der Stadtbücherei in der Pfortmühle



Für alle Teile des Nachmittags ist eine Anmeldung erforderlich!
 Sie können auch nur an einzelnen Programm-
 punkten teilnehmen.

Kinderspielhaus

regenbogen
 Kultur & Bildungshaus für Jugendliche
 Erichstr. 6 31785 Hameln 05151/202-1548

PfortMÜHLE  **Grünes
LABOR**

Führung durch das Schloss Hämelschenburg und Besuch im Schlosscafé

Begeben Sie sich in die Zeit der Weserrenaissance und erkunden Sie mit uns das Schloss Hämelschenburg, welches bereits zwischen 1588 und 1613 erbaut wurde und mit seiner originalen Ausstattung zu besichtigen ist. Lernen Sie die Geschichte der Erbauer Jürgen Klencke und seiner Frau Anna von Holle bei einer etwa 50-Minütige Führung kennen und erfahren Sie mehr über die Geschichte und Entstehung des Schlosses. Die Führung ist barrierefrei mit Ausnahme des Kellergeschosses.

Im Anschluss besuchen wir das Schlosscafé und genießen bei Kaffee und einem Stück Torte den Blick auf die Südfassade des Schlosses.

Wer möchte kann mit uns gemeinsam mit dem Fahrrad nach Hämelschenburg „anreisen“, hierzu folgen wir dem Weserradweg bis Emmerthal und anschließend der Emmer Richtung Schloss Hämelschenburg. Bei Interesse an der Fahrradtour (je Weg ca. 14 Kilometer) bitte bei der Anmeldung Bescheid geben.

In der Gebühr sind die Führung und das Kaffeegedeck enthalten.

Am Mittwoch, den 24.04.2024

Treffpunkt: Um 13:45 Uhr vor dem Schloss Hämelschenburg (Parkplätze vorhanden)

Bei eigener Anreise mit dem Bus: Abfahrt um 13:19 am Bahnhof Hameln, Linie 40 (Richtung Lüntorf Abzweigung), Ausstieg um 13:46 an der Haltestelle Emmerthal-Hämelschenburg Schloss (Stand November 2023, ggf. Fahrplanänderungen, bitte beachten)

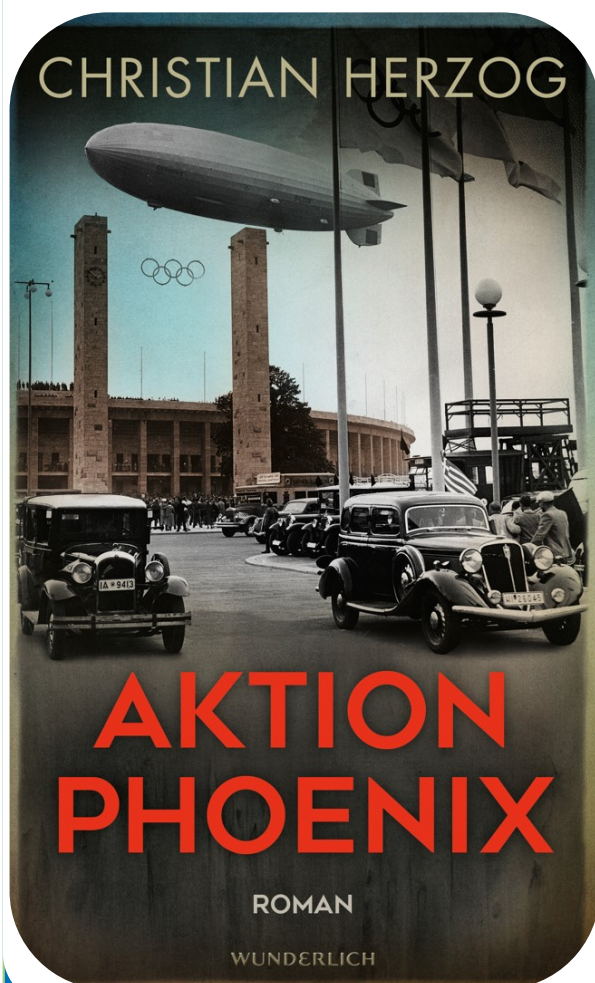
20 Euro pro Person, bitte eine Woche vor der Veranstaltung bezahlen.

Anmeldung erforderlich.



Lesung von Christian Herzog

Spannung, Tempo und die Welt am Abgrund Lesung aus „Aktion Phoenix“ mit dem Autor Christian Herzog in der Stadtbücherei Hameln Am Donnerstag, den 11. April 2024 ab 18 Uhr, dürfen sich Thriller- und Literaturinteressierte auf ein besonderes Highlight in der Stadtbücherei Hameln freuen: eine Lesung mit dem renommierten Autor Christian Herzog. Herzog präsentiert Auszüge aus seinem fesselnden Roman „Aktion Phoenix“, der im Rowohlt-Verlag bei Wunderlich erschienen ist. In „Aktion Phoenix“ entwirft Herzog ein packendes Szenario rund um einen fiktiven Anschlagplan auf die Olympischen Spiele von 1936 in Berlin.



Nach der Lesung wird Christian Herzog gerne Bücher signieren und steht für vertiefende Fragen und Diskussionen im kleineren Rahmen zur Verfügung. Der Eintritt ist frei, eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Aufgrund begrenzter Platzkapazitäten empfiehlt die Stadtbücherei jedoch, frühzeitig zu erscheinen, um sich einen Sitzplatz zu sichern.

Kontakt:

Stadt Hameln / Stadtbücherei
Sudetenstraße 1
31785 Hameln

Tel.: 05151 202– 1397
stadtbuecherei@hameln.de

Digitale Meinungshelfer

Kurs-Nr. H509100HM

Durch Förderung
gebührenfrei!

Unser Kurs „Digitale Meinungshelfer“ bietet die Möglichkeit, sich aktiv mit politischen Themen im digitalen Raum auseinanderzusetzen und eigene Ansichten zu verbreiten.

Kursinhalte:

- **Digitale Kompetenzen:** Erwerben Sie Fähigkeiten, um aktiv an politischen Diskussionen im digitalen Raum teilzunehmen
- **Meinungsäußerung im Digitalen:** Nutzen Sie digitale Medien, um Ihre Meinungen zu teilen
- **Kritische Auseinandersetzung:** Führen Sie kritische Auseinandersetzungen mit digitalen Kommunikationstools, um Meinungen zu verbreiten und nicht nur zu kritisieren
- **Respektvolle Diskussionskultur:** Schaffen Sie eine tolerante und respektvolle Diskussionskultur im digitalen Raum

Unsere Zielgruppe sind diejenigen ab 50 Jahren, die meinungsstark, aber digital unsicher sind. Unser Kurs wird von zwei erfahrenen Kursleitenden (inhaltliche Moderation, technische Umsetzung) organisiert und geleitet.

Eine Kooperation der Volkshochschulen Hameln-Pyrmont und Calenberger Land sowie der Niedersächsischen Landeszentrale für politische Bildung und der Freiwilligenagentur Hameln-Pyrmont.

**So organisieren
Sie sich im Netz!**

**Der Kurs
findet in der
Kompetenzschmiede
der
vhs Hameln-Pyrmont
statt!**

(Ohsener Str. 108,
31789 Hameln)



KONTAKT

vhs Hameln-Pyrmont
Kirstin Beckmann
05151 9482 23

beckmann@vhs-hameln-pyrmont.de

Und zum Schluss

Omas gegen Rechts

Die Gruppe „Omas gegen Rechts“ ist eine Initiative welche 2018 nach dem Vorbild der gleichnamigen österreichischen Gruppe gegründet worden ist. Auch in Hameln gibt es seit kurzem eine regionale Gruppe. Sie trifft sich jeden dritten Freitag im Monat um 18 Uhr im Treffpunkt „A.R.A.“. Interessierte dürfen sich gern der Gruppe anschließen.

„Omas gegen Rechts“ setzt sich in Deutschland für Demokratie und einen toleranten und respektvollen Umgang Miteinander und der Umwelt ein. Ebenfalls steht die Initiative für eine Vielfalt der Kulturen in Deutschland.



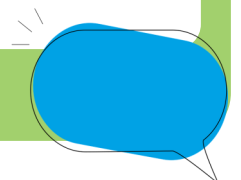
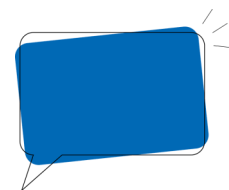
Laptop, Smartphone und Co.

Neue Uhrzeit beachten!
Die Gruppe beginnt ab März immer erst um **10:00 Uhr!**
Am 02. April werden einige Helfer noch im Osterurlaub sein. Wir hoffen daher auf ihr Verständnis, dass ggf. an diesem Tag nicht alle Fragen beantwortet werden können.



Englische Klöngruppe

Another group has been built out of everyone that is interested in the English language. In the „Englische Klöngruppe“ we meet up every two weeks to have chit-chats in English, about topics of our choice. This group is for those who want to keep up with speaking English regularly. Therefore, English skills are necessary to participate.



Kurie Jerusalem - Alte Marktstraße 20, 31785 Hameln

Gemeinsamer Mittagstisch

Alle Altersgruppen sind herzlich willkommen!

ab 12:45 Uhr

17.04.2024

Wirsing-Hackpfanne mit Salzkartoffeln
und Nachtisch

nur noch Warteliste!

22.05.2024

Gemüseauflauf mit Salat und Nachtisch
vegetarisch

noch freie Plätze!

19.06.2024

Spaghetti Bolognese mit Salat

noch freie Plätze!

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

Für Kinder kostenlos

Für Erwachsene 4,00 €





SUPPENMONTAG

12:00 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**

neue Termine!

08.04.2024 - Erbseneintopf mit Rauchende
13.05.2024 - Minestrone (ital. Gemüseeintopf)
10.06.2024 - Tomatensuppe "Pomodore"
09.09.2024 - Süßkartoffel-Chilisuppe mit
Räucherlachsstreifen



Stadt
Hameln



Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte

Wochenplan vom 01.04. bis 03.05.2024 im Treffpunkt „A.R.A.“

	Montag 01.04.2024	Dienstag 02.04.2024	Mittwoch 03.04.2024	Donnerstag 04.04.2024	Freitag 05.04.2024
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co		10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	Ostermontag Der Treffpunkt ist geschlossen!	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	15.00– ca. 16.30 Uhr Vortrag Inter- netkriminalität*	13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fort- geschrittene 15 Uhr Liedertreff 15 Uhr Bewegung*	15 Uhr Meisterklassen

	Montag 08.04.2024	Dienstag 09.04.2024	Mittwoch 10.04.2024	Donnerstag 11.04.2024	Freitag 12.04.2024
Vormittag	10 Uhr Seniorenrat 12.00-13.30 Uhr Suppenmon- tag*	11 Uhr Gedächtnistraining	10.30-11.30 Uhr Entspan- nungskurs*	10 Uhr A.R.A.-Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 16 Uhr Englische Klöngruppe	15.00– ca. 16.30 Uhr Medizinischer Vortrag zum Thema De- pression*	13 Uhr Canasta 14Uhr Rommé 14 Uhr Doppelkopf 15 Uhr Bewegung*	

*Anmeldung erforderlich.

	Montag 15.04.2024	Dienstag 16.04.2024	Mittwoch 17.04.2024	Donnerstag 18.04.2024	Freitag 19.04.2024
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co		10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	13.30 Uhr Nähen 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	12.45 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (im Kinderspiel- haus)* 15.00-16.30 Uhr Vortrag zum Thema Steuern* 15:00/ 16.00 Uhr Jung und Alt— Pflanzprojekt*	13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fort- geschrittene 15 Uhr Liedertreff 15 Uhr Bewegung*	15 Uhr Meisterklassen 18 Uhr Omas gegen Rechts

	Montag 22.04.2024	Dienstag 23.04.2024	Mittwoch 24.04.2024	Donnerstag 25.04.2024	Freitag 26.04.2024
Vormittag		11 Uhr Gedächtnistraining		10 Uhr A.R.A.-Atelier 10 Uhr Englisch Einsteiger	10.15 Uhr Theatergruppe
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Gedächtnistraining 14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus 16 Uhr Englische Klöngruppe	13.45– ca. 16.00 Uhr Ausflug zum Schloss Hämel- schenburg*	13 Uhr Canasta 14Uhr Rommé 14 Uhr Doppelkopf 15 Uhr Bewegung*	

	Montag 29.04.2024	Dienstag 30.04.2024	Mittwoch 01.05.2024	Donnerstag 02.05.2024	Freitag 03.05.2024
Vormittag		10 Uhr Laptop, Smartphone & Co		10 Uhr Tanzen	
Nachmittag	14 Uhr Skip-bo 14 Uhr Spielegruppe 14 Uhr Klöngruppe Montagstreff	14 Uhr Skat 14 Uhr 60 Plus	Tag der Arbeit Der Treffpunkt ist geschlossen!	13 Uhr Canasta 14 Uhr Englisch Fort- geschrittene 15 Uhr Liedertreff 15 Uhr Bewegung*	

Und zum Schluss

Auf ein Wiedersehen!

Liebe Leserinnen und Leser,

aller Anfang ist schwer, dieser Abschied jedoch noch viel mehr!

Ich blicke auf ein wunderbares Jahr in Hameln zurück, denn ich hatte das Glück, jeden Tag großartigen Menschen begegnen zu dürfen. Nun wartet eine neue Aufgabe in Detmold auf mich, auf die ich mich bereits sehr freue. Mit Frau Anna Klein erwartet Sie ab April im Treffpunkt „A.R.A.“ eine tolle Nachfolgerin, der ich eine ebenso gute Zeit wünsche.

Für die Zukunft wünsche ich Ihnen ganz viel Glück, Freude, Gesundheit und vor allem Zufriedenheit.

Danke und auf Wiedersehen!

Celine Wendt



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)**

„Monde und Jahre vergehen und sind
immer vergangen, aber ein schöner
Moment leuchtet das ganze Leben
hindurch.“

- Franz Grillparzer -

