

30.09.25

7. Hamelner Seniorenforum

**ALTERNATIVEN -
DAS LEBEN IST JETZT!**

10 - 18 UHR

WESERBERGLAND-ZENTRUM HAMELN

Veranstalter: Stadt Hameln - Seniorenarbeit

Tel.: 05151 202 1271 oder 202 1344

**Kein Eintritt - keine Anmeldung
einfach vorbeikommen!**



Impressum

Stadt Hameln

Abt. Familie und Soziales – Seniorenarbeit

Rathausplatz 1

31785 Hameln

Tel.: 05151 202 1271 oder 202 1344

Email: senioren@hameln.de

Gestaltung und Druck: Stadt Hameln



ALTERNATIVEN - DAS LEBEN IST JETZT!

7. Hamelner Seniorenforum

Das Älterwerden bringt viele Fragen mit sich – aber ebenso viele Möglichkeiten. Wie möchte ich wohnen? Wie bleibe ich aktiv und gesund? Welche Unterstützung steht mir zur Verfügung, wenn ich sie brauche? Beim Hamelner Seniorenforum stehen genau diese Alternativen rund ums Alter im Mittelpunkt, denn **“das Leben ist jetzt!”**. Ob es um praktische Alltagshelfer, generationengerechte Gartenkonzepte, Gesundheitsvorsorge, Freizeitgestaltung oder gesellschaftliche Teilhabe geht – das Forum zeigt, dass das Leben im Alter vielfältig, selbstbestimmt und lebenswert gestaltet werden kann. Ob Sie selbst zur Generation 60+ gehören, Angehörige begleiten, beruflich mit dem Thema Alter(n) zu tun haben oder sich einfach für das Leben im Alter interessieren – beim 7. Hamelner Seniorenforum sind Sie richtig! Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm mit spannenden Vorträgen aus unterschiedlichen Themenbereichen, praxisnahen Informationen und zahlreichen Infoständen rund um ein aktives, selbstbestimmtes Leben im Alter. Seien Sie ebenso gespannt auf die kurzweiligen Darbietungen auf der Aktiv-Bühne.

Das Seniorenforum bietet Raum für neue Impulse, persönliche Gespräche und konkrete Ideen für den Alltag – ganz im Sinne unseres Mottos: **Das Leben ist jetzt.**

Viele engagierte Organisationen und Einrichtungen tragen dazu bei, die vielfältigen Möglichkeiten für ein selbstbestimmtes Leben im Alter sichtbar zu machen. Unser herzlicher Dank gilt allen, die dieses Forum mitgestalten und unterstützen.

Wir wünschen Ihnen interessante Begegnungen, neue Erkenntnisse und viel Freude beim Erkunden der vielen Angebote!

Programm

**OPEN AIR - AUF DEM
RATHAUSPLATZ**

AKTIV-BÜHNE

SELBSTHILFE VOR ORT

**VORTRÄGE, WORKSHOPS &
GESPRÄCHE**

**WIR SIND DABEI:
INFO- & MITMACHANGEBOTE**

**...UND ZWISCHENDURCH...
APPETIT? - DURST? - PAUSE?
KEIN PROBLEM! - ALLES DIREKT
VOR ORT !**

ME LOUNGE

CAFÉ  BAR

Aktiv-Bühne

10:15 UHR
BEGRÜSSUNG
MARTINA HARMS,
ERSTE STADTRÄTIN STADT HAMELN

10:30 UHR
“DO YOU SING ENGLISH? -
HONEY, WE DO!”
ENGLISH FOR BEGINNERS
TREFFPUNKT FÜR DIE 2. LEBENSHÄLFTE
“A.R.A.”

11:00 UHR
“WER RASTET - DER ROSTET”
BEWEGUNGSÜBUNGEN
ZUM MITMACHEN
ELISABETH-SELBERT-SCHULE,
ABTEILUNG GESUNDHEIT, PFLEGE
UND THERAPEUTISCHE BERUFE

11:45 UHR
EIN KURZFILM ÜBER DIE
SENIORENREDAKTION
RADIO AKTIV E.V.

12:15 UHR

**„GEMEINSAM SINGEN,
GEMEINSAM FREUDE TEILEN“**

LIEDERTREFF

TREFFPUNKT FÜR DIE 2. LEBENSHÄLFTE

“A.R.A.”

12:45 UHR

“AUF DIE BRETTER - FERTIG? LOS!”

THEATERGRUPPE UND LIEDERTREFF

TREFFPUNKT FÜR DIE 2. LEBENSHÄLFTE

“A.R.A.”

14:00 UHR

TRAINIERE GEHIRN UND KÖRPER -

ERLEBE LIFE KINETIK FÜR MEHR

FOKUS, ENERGIE UND SPASS!

SVEN UND WIEBKE HÖLSCHER

14:45 UHR

„MUSIK, DIE BEGEISTERT“

AKKORDEON ORCHESTER

VHS HAMELN-PYRMONT

15:30 UHR
**“WO MAN SINGT,
DA LASS DICH RUHIG NIEDER...”**
VESELKI - UKRAINISCHER CHOR

16:15 UHR
**“MIT FREUDE IN BEWEGUNG BLEIBEN -
GUT FÜR KOPF & KÖRPER”**
SENIORENTANZGRUPPE
TREFFPUNKT FÜR DIE 2. LEBENSHÄLFTE
“A.R.A.”

16:45 UHR
“MUSIK GEHT UM DIE WELT”
SONNTAGSCHOR
WILHELM HOMEYER MUSIKSCHULE

Open Air

AUF DEM RATHAUSPLATZ

“WIND IN DEN HAAREN
BEI DEN RIKSCHA FAHRTEN”
ANDREAS BARTSCH UND
STEPHANIE KÜHL

“MIT DEM ROLLATOR SELBST-
BEWUSST DURCH DEN ALLTAG“
ÖFFIS HAMELN-PYRMONT &
POLIZEIINSPEKTION HAMELN-
PYRMONT/HOLZMINDEN

„SICHER RADELN MIT DEM PEDELEC“
POLIZEIINSPEKTION HAMELN-
PYRMONT/HOLZMINDEN

„MIT UNS MOBIL“ -
DER DRK FAHRDIENST“
DRK WESERBERGLAND

„AKTIV BLEIBEN, NEUES ENTDECKEN -
‘RIA’ -REISEN IM ALTER“
HERTER REISEN

Seniorenarbeit der Stadt Hameln vor Ort

UNS FINDEN SIE AM INFOSTAND DER
SENIORENARBEIT HAMELN

7. HAMELNER

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

SENIORENFORUM



Auch die
Besucher*innen aus
den Gruppen des
Treffpunktes werden
vor Ort sein ! Seien
Sie gespannt auf
Gedächtnistraining,
digitale Helfer,
Theater und vieles
mehr...

7. HAMELNER

"Zuhause im
Quartier"
Präventive
Hausbesuche

SENIORENFORUM

7. HAMELNER

Senioren- und
Pflegestütz-
punkt Hameln-
Pyrmont

SENIORENFORUM

Selbsthilfe vor Ort

UNS FINDEN SIE AM INFOSTAND DER KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFE



Ansprechpartnerin:
P. Beckmann



Ansprechpartnerin:
G. Siever



Ansprechpartner:
W. Westphal



Ansprechpartner:
W. Sturm



Ansprechpartnerin:
K. Fischer



Ansprechpartner:
W. Mollet



Ansprechpartnerin:
A. Rotermund



Ansprechpartnerin:
E. Lutter



Ansprechpartnerin:
I. Hoyer

Vorträge, Workshops & Gespräche

10:30 UHR - RAUM 1

FIT UND MIT GLOW INS ALTER – MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG

**STEFANIE HUTER - PROJEKTFERENTIN PFLEGE,
VHS HAMELN-PYRMONT**

Das Alter bietet viele Vorteile: mehr Zeit für Aktivitäten, eine gewisse Abgeklärtheit und innere Ruhe. Damit sich das alles gut genießen lässt, können wir einiges selbst beitragen, z. B. auch mit der Auswahl unserer Lebensmittel auf unserem Teller. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr darüber, was unsere Lebensmittel uns im Alter zu bieten haben.

10:30 UHR - RAUM 2

DER GENERATIONENGERECHTE GARTEN

**HANS HEITZER - DIPL. ING. LANDSCHAFTS-UND
FREIRAUMPLANUNG, STADT HAMELN**

Ein wandelbarer Garten wird den Nutzungssprüchen unterschiedlicher Generationen gerecht. Der Vortrag zeigt wandelbare Gärten und gibt Planungshinweise zu Gartengrundrissen, zu Materialien und zum Thema Barrierefreiheit. Aber auch praktische Tipps zur Bepflanzung und Pflege werden vermittelt.

12:00 UHR - RAUM 1
„UND WAS MACH ICH JETZT?“
RUNDGANG UM DAS THEMA DEMENZ
ULRIKE METJE - MUSIKGERAGOGIN UND
GERONTOLOGISCHE FACHKRAFT

Sie sind eingeladen zu einer eindrucksvollen Reise rund um das Thema Demenz. Sie werden SELBER erfahren können, warum ein wertschätzender Umgang auch in schwierigen Momenten eine der wichtigsten Möglichkeiten der Deeskalation darstellt. Dazu gibt es spannende Einblicke in das Problemfeld Demenz und auch Ausblicke auf Prävention und den aktuellen Forschungsstand. Weitere Informationen unter:
www.demenzbrauchtcompetenz.de

12:00 UHR - RAUM 2
“FRAUEN LEBEN LÄNGER” -
ABER WOVON?
ANNE-KATHRIN TERNITÉ - HANDLUNGSKONZEPT
ALTERSARMUT, STADT BRAUNSCHWEIG

Das Thema Altersarmut gewinnt zunehmend an gesellschaftlicher Bedeutung. In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die Ursachen und die aktuelle Situation der Altersarmut, insbesondere bei Frauen. Haben wir Handlungsmöglichkeiten, Altersarmut entgegen zu wirken?

13:30 UHR - RAUM 1
“IM GESPRÄCH MIT ...”
OBERBÜRGERMEISTER CLAUDIO GRIESE -
STADT HAMELN

Fast jede Hamelnerin und jeder Hamelner kennt ihn – den Oberbürgermeister Claudio Griese. Viele haben schon in der Tageszeitung über ihn gelesen, bei Veranstaltungen gesehen oder während Sitzungen erlebt. Doch oft bleibt wenig Raum für persönliche Gespräche oder die Gelegenheit, eine Frage direkt an ihn zu richten.

Jetzt ist die besondere Chance gekommen: Der Oberbürgermeister wird beim Seniorenforum persönlich vor Ort sein! Nutzen Sie diese einmalige Gelegenheit, um direkt mit ihm ins Gespräch zu kommen, Ihre Anliegen zu schildern oder einfach mehr über seine Arbeit und Visionen für unsere Stadt zu erfahren. Seien Sie dabei und machen Sie den Kontakt zu unserem Oberbürgermeister ganz persönlich – wir freuen uns auf Sie!

13:30 UHR - RAUM 2
ALLTAGSHELPER 2.0: COOLE TOOLS,
DIE DEIN LEBEN
LEICHTER MACHEN!

DR. FABIAN ELFELD, SASKIA MÜLLER,
TERASKE ORTHO REHA GMBH & CO. KG

In dem Vortrag werden Alltagshelfer thematisiert, die in die Bereiche der Alltagshilfen (z. B. Greifhilfe, Anziehhilfe), Bad/WC Hilfen (z. B. Haltegriffe, Toilettensitzstückgestell), Ess- und Trinkhilfen (z. B. Schneidebretthilfen, Tellerranderhöhung) und Mobilitätshilfe für Zuhause fallen. Sie vereinfachen den Alltag und machen das Leben leichter!

15:00 UHR - RAUM 1
DIGITALE ASSISTENZSYSTEME -
ANNE4CARE

**THOMAS AMELUNG - FACHBEREICHSL EITUNG EDV,
ARBEIT UND BERUF, VHS HAMELN PYRMONT**

Entdecken Sie das digitale Assistenzsystem Anne4Care – eine spannende Innovation, die Ihren Alltag erleichtert und die Betreuung auf ein neues Level hebt! Bei dieser Veranstaltung haben Sie die Gelegenheit, die vielfältigen Funktionen und Vorteile dieses modernen Systems kennenzulernen. Lassen Sie sich inspirieren und erfahren Sie, wie Technologie die Pflege und Unterstützung noch effizienter und angenehmer machen kann.

15:00 UHR - RAUM 2
TIPPS FÜR EIN SICHERES LEBEN
ZU HAUSE

**IRJA RAUHUT - ZERTIFIZIERTE WOHNBERATERIN,
JOHANNITER UNFALL HILFE E.V.**

Lassen Sie uns gemeinsam Tipps und Tricks rund um das Thema Sicherheit zu Hause und unterwegs entdecken. Wir sprechen über Stolperfallen, Hindernisse im Alltag und wie der Hausnotruf Ihnen zusätzliche Sicherheit bietet. Kommen Sie vorbei und informieren Sie sich, wie Sie Ihren Alltag sicherer gestalten können!

16:30 UHR - RAUM 1 SCHAU REIN UND BRING DICH EIN – DEIN STADTTEILTREFFPUNKT

JOSUA CONZENDORF - LEITUNG KUCKUCKTREFF,
STADT HAMELN

TANJA ADAMS - EHRENAMTSBEAUFTRAGTE UND
QUARTIERSARBEIT, TÖNEBÖN STIFTUNG

Die Stadt Hameln betreibt gemeinsam mit vielen Kooperationspartner*innen und Ehrenamtlichen vier Stadtteiltreffpunkte im Kuckuck, in der Altstadt, in der Nordstadt sowie in der Südstadt.

Mit generationsübergreifenden Angeboten und Raum für neue Ideen können Sie hier viel erleben. Diese reichen von Nachbarschaftsfrühstück, Planungsrunden für Feste und Stadtteilgestaltung bis hin Ausflügen und vieles mehr. Gemeinsam wollen wir die Nachbarschaft stärken und in den Stadtteilen etwas bewegen.

Schauen Sie einfach mal vorbei:

KuckuckTreff: Kuckuck23a

Himmelreich: Hinterhof Himmelreich, Altstadt

Heinrich-Heine-Treff: Heinestraße 29, Nordstadt

Kaisers: Kaiserstraße 80, Südstadt

Oder schreiben Sie uns per Mail an: hameln-kanns@hameln.de

16:30 UHR - RAUM 2
DAS STERBEN IM ALTER BEGLEITEN -
LEBEN IST VERÄNDERUNG
HOSPIZVEREIN HAMELN E. V.

**JÜRGEN HENNIES - HEIMLEITER DEUTSCHES
TAUBBLINDENWERK I.R., TRAUERBEGLEITER UND
VORSTANDSMITGLIED HOSPIZ-VEREIN HAMELN E.V.**

**INGRID KLENKE - KRANKENSCHWESTER, PALLIATIVE
CARE-PFLEGEKRAFT U. HOSPIZKOORDINATORIN I.R.**

**KRISTINA DIAZ-HEINE - DIPL. KAUFFRAU, COACH/
SEELSORGERIN**

Hospizbegleiter*innen im Gespräch über Erfahrungen und Möglichkeiten in der Sterbe- und Trauerbegleitung. Wer kann wie Unterstützung vom Hospiz-Verein Hameln e.V. bekommen? Informationen zu den Themen Sterben, Tod und Trauer.

Wir sind dabei

INFO- & MITMACHANGEBOTE









Seniorenarbeit

WIR SIND DAS GANZE JAHR FÜR SIE DA



Der Treffpunkt für die 2. Lebenshälfte "A.R.A."
in der Alten Feuerwache, Alte Marktstraße 7c
im Herzen der Hamelner Altstadt
Telefon: 05151 202 1344
Email: treffpunkt-ara@hameln.de



Ihre Seniorenberatung im Eugen-Reintjes-Haus,
Osterstraße 46/ Eingang Kleine Straße
Telefon: 05151 202 3496 oder 05151 202 3481
Email: spn@hameln.de



Präventive Hausbesuche und Angebote in den Stadtteilen
Telefon: 05151 202 1406 oder 05151 202 1853
Email: zuhause-im-quartier@hameln.de

WIR FREUEN UNS AUF SIE!