



Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/yorkshire-dales-pen-y-ghent-2443076/>

Februar/März 2023

PROGRAMM DES SENIORENTREFFS



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander - Füreinander

nachbarschafts
haus

**Ansprechpartnerin:
Susanna Wetzling**

Telefon: 0611/ 96 721-20

Fax: 0611/ 96 721-50

Durchwahl: 0611/ 96 721-20

Internet-Adresse: www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

E-Mail: senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

Buslinien: 3, 4, 9, 14 und 39

Bushaltestelle: Adolf-Todt-Straße / Rheinufer

Änderungen im Programm sind möglich!

Abkürzungen: NW55+ = Netzwerk 55plus;

FO = Foyer; MGH = Mehrgenerationenhaus;

SHG: Selbsthilfegruppe; TC = Treffcafé

Highlights Februar/März 2023

Dienstag, 07.02. und
Dienstag, 07.03.2023
Frauenfrühstück-
wieder mit Buffet!

Dienstag, 28.02.2023
Mal mal wieder-
Freies Malen mit
Acryl

Freitag, 03.03.2023
Kurs "Mehr
Leichtigkeit im
Leben mit
Kinesiologie"

Donnerstag,
09.03.2021
Theateraufführung
mit den
„Lachfalten“

Freitag, 10.03.2023
Praxisworkshop:
Was ist Meditation?
Oder wie man
sitzend zum inneren
Frieden gelangt

Montag, 20.03.2023
Bauchtanzworkhop
mit Sharzad –
orientalisch tanzen

Öffnungszeiten Treffcafé

Mo: 09:00 – 17:00

Di+ Do: 13:00 – 17:00

Mi: 09:00 – 17:00

Fr: geschlossen

Sonderveranstaltungen im Februar/ März 2023

Ab dem **07.02.2023** (4 Termine), dienstags von **15:00 – 17:00 Uhr** Titel:

Bäume und Vögel in Natur und Literatur

Bäume sind die am längsten lebenden, die höchsten und die schwersten Organismen im Pflanzenreich. Sie spenden Schatten, reinigen die Luft, erfreuen uns durch die Vielfalt ihrer Gestalt und bereichern unser Leben durch ihre köstlichen und vielfach verwendbaren Früchte. Welche Bedeutung haben sie durch ihre hoch aufragende, in den Himmel weisende Gestalt, ihre Mächtigkeit und ihre Beständigkeit für uns? Was macht Vögel so faszinierend? An drei Nachmittagen werden wir uns damit beschäftigen, welche Bedeutung Bäume und Vögel in der Natur haben und wie sie in Literatur, Musik und Kunst gewürdigt werden. Am vierten Nachmittag werden wir im Schlosspark Vögel beobachten und Bäume bestimmen.

Kursleitung: Hartmut Boger

Kosten: 46,00€

Anmeldungen bitte über das Internet: <https://nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/programmangebot> oder im Sekretariat unter 0611/96 721-0

Am **28.02.2023**: (1 Termin), Dienstag von **13:00- 18:00 Uhr** (mit Pause)

Titel: Mal mal wieder - ein Kreativ-Workshop 55+

Ein Eintauchen in die Welt des abstrakten Malens mit und auf verschiedenen Materialien. Dieser Workshop ist für alle und lädt ein zum Experimentieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursleitung: Petra Landau

Kosten: 35,00 € (inkl. Material)

Anmeldung unter senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de oder unter 0611/96 721-20

Am **Freitag, dem 03.03.2023** (1 Termin) von **14:30 Uhr- 16:30 Uhr:**

Titel: Mehr Leichtigkeit im Leben mit Kinesiologie-

Eine Einführung in die Kinesiologie. Wir alle haben immer wieder mit Überlastung und Stress zu tun, können uns aber selber wunderbar unterstützen! Mit der Weisheit des eigenen Körpers durch kinesiologische Übungen lockerer und entspannter sein, sein Gedächtnis trainieren und Spaß haben. Herzlich willkommen, zu einem Nachmittag mit kinesiologischen Tipps und Übungen gemeinsam ausprobieren und Spaß in der Gemeinschaft.

Kursleitung: Maria-Beate Gutmann-Feja

Kosten: 15 €

Anmeldung unter senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de oder unter 0611/96 721-20

Am **Donnerstag dem 09.03.2023** gibt es um **16:00 Uhr** eine **Theateraufführung im Saal: Das Ensemble „Die Lachfalten“**, bekannt aus dem Pluspunkt in Erbenheim zeigt im Saal das Improvisationsstück **„Vorsicht Falle!“** zum Thema Trickbetrügerei. Eintritt auf Spendenbasis nach eigenem Ermessen. Kommen Sie vorbei, keine Anmeldung notwendig. **Einlass ab 15:30 Uhr.**

Am **Freitag, dem 10.03.2023** gibt es im Saal in Kooperation mit dem Netzwerk 55+ einen Improvisations-Theater- Workshop: „Spiel Dich frei - Gegen Alltagseinerlei!“ **von 14:00- 17:00 Uhr.**

Kursleitung: Bärbel Dostert und Eva Krüger

Kosten: kostenlos

Anmeldung unter senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de oder unter 0611/96 721-20

Am **Freitag, dem 10.03.2023** (1 Termin) von **15:00- 16:30 Uhr:**

Titel: Was ist Meditation? – oder wie man sitzend zum inneren Frieden gelangt- Ein Praxisworkshop

Inhalt: An diesem Nachmittag gehen wir gemeinsam auf eine Reise die Jahrtausende alte Kulturtechnik der Meditation kennen zu lernen. Während die Ursprünge dieser Praxis vor allem im asiatischen Raum zuhause sind, verbreiten sich Yoga, Buddhismus und Meditation heute über den ganzen Erdball. Das liegt zum einen daran, dass die Welt zusammenwächst, zum anderen aber auch daran, dass Meditation erwiesenermaßen dazu in der Lage ist Stress zu reduzieren und so die Möglichkeit schenkt Innere Ruhe und Inneren Frieden zu nähren.

An diesen Nachmittag erkunden wir gemeinsam:

- Die Geschichte der Meditation
- Die Geisteshaltung zur Meditation
- Die Sitzhaltung der Meditation

Kursleitung: Matthias Weh

Kosten: 5,00 €

Anmeldung unter senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de oder unter 0611/96 721-20

Am Montag, dem **20.03.2023** (1 Termin) von **18:00- 20:00 Uhr**:

Titel: Bauchtanz- Orientalischer Tanz-Workshop für Frauen 55+

Tanzen als Leidenschaft für Körper und Seele und als Verbindung zwischen Menschen und Kulturen. Tauchen Sie gemeinsam mit Sharzad ein in die Welt des Orientalischen Tanzes.

Kosten: 14,00 €

Vorschau März 2023:

Anmeldung unter senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

oder unter 0611/96 721-20

Programm:

Februar

<u>Mi. 01.02</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28	
	10:00 – 12:00	Kreative Gruppe	26	
	15:00 – 16:00	„Die gute Stunde“	Foyer	
	15:00 – 16:30	Diabetiker SHG	28	
	15:00 – 16:00	Seniorenbeirat NH	26	
	18:30 – 19:30	Guttempler-SHG	26	
	19:15 – 21:30	Männergruppe	28	
<u>Do. 02.02</u>	09:30 – 11:00	Französisch	26	
	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26	
	19:00 – 20:00	Funktionelles Körpertraining	155	
<u>Fr. 03.02</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26	
	13:30 – 14:30	Leichtes Yoga im Sitzen	158	
	17:00 – 18:30	Teatime	28	
<u>Mo. 06.02</u>	10:00 – 11:30	Spanisch fortgeschr. Anfänger	26	
	10:30 – 13:00	NW 55+ Vorstandssitzung	28	
	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26	
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158	
	14:00 – 17:15	Skat	28	
<u>Di. 07.02.</u>	10:00 – 12:00	Frauenfrühstück	Saal	
	10:30 – 12:00	Englisch	26	
	14:30 – 16:30	NW 55+ Computertreff	158	
	14:30 – 17:30	Bridge	28	
	14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Saal
	15:00 – 17:00	Literaturkurs Bäume und Vögel	26	

Di. 07.02.	15:30 – 17:00	MGH-Lesecafé	TC/Foyer	
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28	
	19:00 – 21:30	SHG NA	26	
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal	
Mi. 08.02.	10:00 – 12:00	Patchworkgruppe NW 55+	26	
	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28	
	10:15 – 11:00	MGH Singen für Groß und Klein	Foyer	
	14:00 – 17:00	Kreativer Mittwochstreff	28	
	15:00 – 17:00	EDV-Café NW 55+	26	
	15:00 – 18:00	Repair-Café	TC	
	18:30 – 19:30	Guttempler SHG	26	
Do. 09.02	09:30 – 11:00	Französisch	26	
	14:00 – 15:00	MGH Bastelzirkus	26	
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28	
	19:00 – 20:00	Funktionelles Körpertraining	155	
Fr. 10.02.	09:30 – 11:00	Englisch	26	
	13:30 – 14:30	Leichtes Yoga im Sitzen	158	
	17:00 – 18:30	Teatime	28	
Mo. 13.02	10:00 – 11:30	Spanisch fortgeschr. Anfänger	26	
	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26	
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158	
	14:00 – 17:15	Skat	Foyer	
Di. 14.02.	10:30 – 12:00	Englisch	26	
	10:00 – 12:00	Redaktionssitzung NW 55+	28	
	14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28	
	15:30 – 17:00	MGH-Lesecafé	TC/Foyer	
	18:00 – 20:00	SHG Depressionen	28	
	19:00 – 21:30	NA-SHG	26	
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal	
Mi. 15.02	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28	
	10:00 – 12:00	Kreative Gruppe	26	
	14:30 – 17:00	Fotogruppe NW 55+	28	
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26	
	19:15 – 21:30	Männergruppe	158	
Do. 16.02	09:30 – 11:00	Französisch	26	
	16:30 – 18:00	NW55+ Philosophiekreis	26	
	19:00 – 20:00	Funktionelles Körpertraining	155	

Fr. 17.02	09:30 – 11:00	Englisch	26	
	13:30 – 14:30	Leichtes Yoga im Sitzen	158	
	15:00 – 17:00	Roter Faden	28	
	17:00 – 18:30	Teatime	28	
	17:00 – 19:00	Auftakt Akademie für Ältere	Saal/TC	
Mo. 20.02	10:00 – 11:30	Spanisch fortgeschr. Anfänger	26	
	12:30 – 13:30	SHG Sehen	26	
	14:00 – 17:15	Skat	28	
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158	
Di. 21.02.	10:00 – 12:00	Kreative Schreibwerkstatt 55+	28	
	10:30 – 12:00	Englisch	26	
	14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28	
	15:00 – 17:00	Literaturkurs Vögel und Bäume	26	
	15:30 – 17:00	MGH-Lesecafé	TC/Foyer	
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28	
	19:00 – 21:30	SHG NA	26	
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal	
Mi. 22.02.	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28	
	10:00 – 13:00	Patchworkgruppe NW 55+	26	
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26	
Do. 23.02.	09:30 – 11:00	Französisch	26	
	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26	
	16:30 – 18:00	Sprech- und Zuhörstunde Auxilium	26	
	19:00 – 20:00	Funktionelles Körpertraining	155	
Fr. 25.02.	09:30 – 11:00	Englisch	26	
	13:30 – 14:30	Leichtes Yoga im Sitzen	158	
	15:00 – 16:30	Singtreff	28	
	17:00 – 18:30	Teatime	28	
Mo. 27.02.	10:00 – 11:30	Spanisch fortgeschr. Anfänger	26	
	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26	
	14:00 – 17:15	Skat	28	
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158	
	18:00 – 20:00	SHG Aphasiker	28	
Di. 28.02	10:00 – 12:00	NW 55+ Vorsorgegruppe	28	
	10:30 – 12:00	Englisch	26	
	13:00 – 18:00	Workshop „Mal mal wieder“	28	

Di. 28.02	14:30 – 17:30	Bridge	28
14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Foyer
	15:30 – 17:00	MGH-Lesecafé	TC
	18:00 – 20:00	SHG Depressionen	28
	19:00 – 21:30	NA-SHG	26
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal

März

Es ist ein Schnee gefallen,
Denn es ist noch nicht Zeit,
Dass von den Blümlein allen,
Dass von den Blümlein allen
Wir werden hoch erfreut.



Der Sonnenblick betrüget
Mit mildem, falschem Schein,
Die Schwalbe selber lüget,
Die Schwalbe selber lüget,
Warum? Sie kommt allein.

Sollt ich mich einzeln freuen,
Wenn auch der Frühling nah?
Doch kommen wir zu zweien,
Doch kommen wir zu zweien,
Gleich ist der Sommer da.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

MÄRZ

Mi. 01.03	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:00 – 12:00	Kreative Gruppe	26
	15:00 – 16:00	„Die gute Stunde“	26
	15:00 – 16:30	Diabetiker SHG	28
	18:30 – 19:30	Guttempler-SHG	26
	19:15 – 21:30	Männergruppe	28
Do. 02.03	09:30 – 11:00	Französisch	26
	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	19:00 – 20:00	Funktionelles Körpertraining	155

Fr. 03.03.	09:30 – 11:00	Englisch	26	
	13:30 – 14:30	Leichtes Yoga im Sitzen	158	
	14:30 – 16:30	Workshop Kinesiologie	28	
	17:00 – 18:30	Teatime	28	
Mo. 06.03	10:00 – 11:30	Spanisch fortgeschr. Anfänger	26	
	10:30 – 13:00	NW 55+ Vorstandssitzung	28	
	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26	
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	28	
	14:00 – 17:15	Skat	entfällt	
Di. 07.03.	10:00 – 12:00	Frauenfrühstück	Saal	
	10:30 – 12:00	Englisch	26	
	14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28	
	15:00 – 17:00	Literaturkurs Vögel und Bäume	26	
	15:30 – 17:00	MGH-Lesecafé	TC/Foyer	
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28	
	19:00 – 21:30	SHG NA	26	
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal	
Mi. 08.03.	10:00 – 12:00	Patchwork NW 55+	26	
	10:15 – 11:00	MGH Singen für Groß und Klein	Foyer	
	14:00 – 17:00	Kreativer Mittwochstreff	28	
	15:00 – 18:00	Repair-Café	TC	
Do. 09.03.	09:30 – 11:00	Französisch	26	
	14:00 – 15:00	MGH Bastelzirkus	26	
	16:00 – 17:00	Theateraufführung „Die Lachfalten“	Saal	
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28	
Fr. 10.03.	09:30 – 11:00	Englisch	26	
	14:00 – 17:00	Workshop Improtheater NW 55+	Saal	
	15:00 – 16:30	Workshop Einführung in Meditation	28	
	17:00 – 18:00	Teatime	28	
Mo. 13.03.	10:00 – 11:30	Spanisch fortgeschr. Anfänger	26	
	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26	
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158	
	14:00 – 17:15	Skat	28	
Di. 14.03.	10:00 – 12:00	Redaktionssitzung NW 55+	28	
	10:30 – 12:00	Englisch	26	
	14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Tanzen im Sitzen/ Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28	

Di. 14.03.	14:30 – 16:30	NW 55+ Computertreff	158
	15:30 – 17:00	MGH-LeseCAFé	TC
	18:00 – 20:00	SHG Depressionen	28
	19:00 – 21:30	NA-SHG	26
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal
Mi. 15.03.	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:00 – 12:00	Kreative Gruppe	26
	14:30 – 17:00	Fotogruppe NW 55+	28
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
	19:15 – 21:30	Männergruppe	158
Do. 16.03.	09:30 – 11:00	Französisch	26
	16:30 – 18:00	NW55+ Philosophiekreis	26
Fr. 17.03.	09:30 – 11:00	Englisch	26
	15:00 – 16:30	Roter Faden	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28
Mo. 20.03.	10:00 – 11:30	Spanisch Anfänger	26
	12:30 – 13:30	SHG Sehen Ausstellung	Saal
	14:00 – 16:30	Malen	26
	14:00 – 17:15	Skat	28
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158
Di. 21.03.	10:00 – 12:00	Kreative Schreibgruppe NW 55+	28
	10:30 – 12:00	Englisch	26
	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	15:00 – 17:00	Literaturkurs Vögel und Bäume	26
	15:30 – 17:00	MGH-LeseCAFé	TC/Foyer
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	19:00 – 21:30	SHG NA	26
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal
Mi. 22.03.	10:00 – 13:00	Patchworkgruppe NW 55+	26
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
Do. 23.03.	09:30 – 11:00	Französisch	26
	16:30 – 18:00	Sprech- und Zuhörstunde Auxilium	26
	18:00 – 20:00	SHG Depressionen	28
	19:00 – 20:00	Funktionelles Körpertraining	155

Fr 24.03.	09:30 – 11:00	Englisch	26
	13:30 – 14:30	Leichtes Yoga im Sitzen	158
	17:00 – 18:30	Teatime	28
Mo. 27.03..	14:00 – 17:15	Skat	28
	18:00 – 20:00	SHG Aphasiker	28
Di. 28.03. 14:30 Ankommen	10:00 – 12:00	NW 55+ Vorsorgegruppe	28
	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	15:30 – 17:00	MGH-Lesecafé	TC/Foyer
	18:00 – 20:00	SHG Depressionen	28
	19:00 – 21:30	NA-SHG	26
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal
Mi. 29.03.	10:00 – 12:00	Kreative Gruppe	26
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
Do. 30.03.	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	16:30 – 18:00	Sprech- und Zuhörstunde	26
Fr. 31.03.	15:00 – 16:30	Singtreff	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28

Die Kurse im zweiten Trimester starten
wieder ab dem 24.04.2023