



<https://pixabay.com/de/photos/gl%c3%a4ser-alkohol-whisky-whiskey-3823754/>

November/ Dezember 2022

PROGRAMM DES SENIORENTREFFS

**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;

TrPt = Treffpunkt; TC = Treffcafé

nachbarschafts
haus

Highlights

November:

Dienstag, 01.11.:

Frauenfrühstück

Thema: Wie schütze ich mich vor Betrügern-Teil 2

Freitag, 11.11.:

Bauchtanzworkshop

Mittwoch 16.11.

Ausflug in

Senckenberg-Museum

Freitag, 25.11.:

Adventsmarkt im Saal

Mittwoch, 30.11.:

**Abstrakte Malerei – ein
Kreativ-Schnupperkurs**

Highlights

Dezember:

Freitag, 02.12.:

**Tablet-Seminar für
Einsteiger**

Dienstag, 06.12.:

Frauenfrühstück:

gemeinsame Weihnachtsfeier

Öffnungszeiten Treffcafé

Mo: 09:00 - 17:00

Di: 13:00 – 17:00

Mi+ Do: 09:00 - 17:00

Fr: 09:00 - 13:00

(und am 1. Fr. im Monat
bis 17:00 Uhr)

Änderungen vorbehalten. Informationen unter: 0611/ 96 721-20

Besondere Veranstaltungen:

Bauchtanz- Orientalischer Tanz-Workshop für Frauen 55+

Am **Freitag, dem 11.11.2022** findet von **17:00 – 19:00 Uhr** ein Tanz-Workshop statt. 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 €** (wird vor Ort gegen Quittung eingesammelt). Leitung: Masoumeh Sharzad Bossert

Ausflug ins Senckenberg-Museum nach Frankfurt.

Am **Mittwoch, dem 16.11.2022** starten wir um **09:50 Uhr am vereinbarten Treffpunkt** zu einem Ausflug ins Senckenberg-Museum. Vor Ort haben wir eine Führung und danach noch genug Zeit selbstständig das Museum zu erkunden. Im Anschluß können wir im Café im Museum einen Imbiss zu uns nehmen und fahren danach gegen 15:30 Uhr wieder nach Wiesbaden zurück. **Anmeldung erforderlich unter: 0611/967 21-20. Kosten: 12,00 Euro.** Eine Fahrkarte muss selbstständig gelöst werden.

Kreativ- Schnupper- Workshop 55+ Am **Mittwoch, dem 30.11.2022** gibt es von **10:00-13:00 Uhr** einen Kreativ-Workshop zum „Schnuppern“ unter Anleitung der Kunstbegleiterin Frau Landau.

Tauchen Sie ein 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. Kosten: 20,00 € inkl. Material (Gebühr wird vor Ort eingesammelt) Anmeldung: 0611/ 96 721-20 / senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

Adventsmarkt

Am Freitag, dem **25.11.2022** findet ab **15:00 Uhr** unser **Adventsmarkt im Saal des Nachbarschaftshauses** statt. Neben Waffeln und Glühwein gibt es schöne selbstgemachte und kunsthandwerkliche Dinge und Gebäck zu kaufen. Kommen Sie vorbei und genießen Sie mit uns die Stimmung der vorweihnachtlichen Märkte.

Seminar: Tablet-Nutzung für Einsteiger*innen (Betriebssystem Android™)

Am **Freitag, dem 02.12.2022** gibt es von **14:00- 16:00 Uhr** einen kostenlosen Workshop in Kooperation mit der Seniorenakademie der Telekom. Sie haben ein Tablet geschenkt bekommen und sich noch nicht getraut, es zu starten? Sie wollen sich ein Tablet kaufen, aber sind noch unsicher, ob Sie damit gut umgehen können? Dann sind Sie hier richtig. Dieses kostenlose Seminar gibt die Möglichkeit, einen guten Einstieg in die Nutzung des Tablets zu finden. Die Teilnehmer*innen werden während der Veranstaltung persönlich betreut, es wird auf alle Fragen eingegangen und es gibt ein kostenloses, gedrucktes Booklet mit allen Seminar-Inhalten für die Teilnehmenden zum Mitnehmen. Im Anschluss gibt es ein Dialog-Café zum Austausch miteinander.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

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

Programm:

<u>Di. 01.11.</u>	10:00 – 12:00 Frauenfrühstück	Saal
	10:30 – 12:00 Englisch	26

Änderungen vorbehalten. Informationen unter: 0611/ 96 721-20

	14:30 – 16:00	Gedächtnistraining/Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	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	Spieletreff	Foyer
<u>Mi. 02.11.</u>	10:00 – 13:00	Patchworkgruppe NW 55+	26
	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	15:00 – 16:30	Diabetiker SHG	26
	18:30 – 19:30	Guttempler-SHG	26
	19:15 – 21:30	Männergruppe	158
<u>Do. 03.11.</u>	09:30 – 11:00	Französisch	26
	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	15:00 – 17:00	Literaturseminar	28
	17:00	Mitgliederversammlung NH	Saal
	18:30 – 20:30	SHG Depression	28
	19:00 – 20:00	Funktionelles Körpertraining	155
<u>Fr. 04.11.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	13:30 – 14:30	Leichtes Yoga im Sitzen	158
	17:00 – 18:30	Teatime	28
<hr/>			
<u>Mo, 07.11.</u>	Das Nachbarschaftshaus ist wegen einer Veranstaltung an diesem Tag geschlossen!		
<u>Di. 08.11.</u>	10:00 – 12:00	Redaktionssitzung NW55+	28
	10:30 – 12:00	Englisch	26
	14:30 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	15:30 – 17:00	MGH-Lesecafé	Foyer
	17:00 – 19:00	Letzte-Hilfe-Kurs Teil 1	Saal
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	19:00 – 21:30	SHG NA	26
	19:00 – 21:30	Spieletreff	Foyer
<u>Mi. 09.11.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:15 – 11:00	Singen für Groß und Klein	Foyer
	14:45 – 16:00	„Die gute Stunde“ per Zoom	26
	15:00 – 18:00	Repair-Café	TC
	16:00 – 17:30	Büchertauschbörse	Foyer
<u>Do. 10.11.</u>	9:30 – 11:00	Französisch	26
	14:00 – 15:00	Bastelzirkus	26
	19:00 – 20:00	Funktionelles Körpertraining	155
<u>Fr. 11.11.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	13:30 – 14:30	Leichtes Yoga im Sitzen	158
	17:00 – 19:00	Bauchtanz-Workshop	Saal
	17:00 – 18:30	Teatime	28

Änderungen vorbehalten. Informationen unter: 0611/ 96 721-20

<u>Mo. 14.11.</u>	10:00 – 11:30	Spanisch Anfänger	26
	12:30 – 13:30	Selbsthilfe Sehen	26
	14:00 – 16:30	Malen	26
	14:00 – 17:15	Skat	Foyer
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenaktivierung 50+	28
	17:30 – 19:30	SHG Aphasiker	28
	17:30 – 19:00	Folkloretänze aus dem Mittelmeerraum	Saal
<u>Di. 15.11.</u>	10:30 – 12:00	Englisch	26
	10:00 – 12:00	Kreative Schreibwerkstatt NW55+	28
	14:30 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	Saal
	15:30 – 17:00	MHG-Lesecafé	TC
	16:00 – 18:00	„Oldies but Goldies“ NW 55+	26
	17:00 – 19:00	Letzte-Hilfe-Kurs Teil 2	Saal
	18:00 – 20:00	SHG Depressionen	28
	19:00 – 21:30	NA-SHG	26
<u>Mi. 16.11.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:00 – 13:00	Patchworkgruppe NW 55+	26
	Ab 10:00	Ausflug in Senckenberg Museum	
	14:00 – 16:30	Rommé	TC
	14:30 – 17:00	Fotogruppe NW 55+	28
	14:45 – 16:00	„Die gute Stunde“ per Zoom	26
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
	19:15 – 21:30	Männergruppe	28
<u>Do. 17.11.</u>	09:30 – 11:00	Französisch	26
	15:00 – 17:00	Literaturseminar	28
	16:30 – 18:00	NW55+ Philosophiekreis	26
	18:30 – 20:30	SHG Depression	28
	19:00 – 20:00	Funktionelles Körpertraining	155
<u>Fr. 18.11.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	13:30 – 14:30	Leichtes Yoga im Sitzen	158
	15:00 – 16:30	Roter Faden	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28
<u>Mo. 21.11.</u>	10:00 – 11:30	Spanisch Anfänger	26
	14:00 – 16:30	Malen	26
	14:00 – 17:15	Skat	28
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenaktivierung 50+	158
	17:30 – 19:00	Folkloretänze aus dem Mittelmeerraum	Saal
<u>Di. 22.11.</u>	10:30 – 12:00	Englisch	26
	14:30 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	15:30 – 17:00	MGH-Lesecafé	TC/Foyer

Änderungen vorbehalten. Informationen unter: 0611/ 96 721-20

	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	19:00 – 21:30	SHG NA	26
	19:00 – 21:30	Spieletreff	Foyer
<u>Mi. 23.11.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:00 – 13:00	Patchworkgruppe NW 55+	26
	14:45 – 16:00	„Die gute Stunde“ per Zoom	26
	14:00 – 16:30	Rommé	TC
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
<u>Do. 24.11.</u>	9:30 – 11:00	Französisch	26
	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	15:00 – 16:30	Singtreff (ausnahmsweise)	28
	16:30 – 18:00	Sprech- und Zuhörstunde	26
	17:00 – 18:30	Lese- und Diskussionszirkel	28
	19:00 – 20:00	Funktionelles Körpertraining	155
<u>Fr. 25.11.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	13:30 – 14:30	Leichtes Yoga im Sitzen	158
	15:00 – 18:00	Adventsmarkt im NH	Saal
	15:00 – 16:30	Singtreff	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28
<u>Mo. 28.11.</u>	10:00 – 11:30	Spanisch Anfänger	26
	14:00 – 16:30	Malen	26
	14:00 – 17:15	Skat	28
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenaktivierung 50+	158
	17:30 – 19:00	Folkloretänze aus dem Mittelmeerraum	Saal
<u>Di. 29.11.</u>	10:30 – 12:00	Englisch	26
	14:30 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	15:30 – 17:00	MGH-Lesecafé	TC
	18:00 – 20:00	SHG Depressionen	28
	19:00 – 21:30	NA-SHG	26
<u>Mi. 30.11.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:00 – 13:00	Kreativ-Schnupperkurs	26
	14:45 – 16:00	„Die gute Stunde“ per Zoom	26
	14:00 – 16:30	Rommé	TC
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
<u>Do. 01.12.</u>	09:30 – 11:00	Französisch	26
	15:00 – 17:00	Literaturseminar	28
	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	18:30 – 20:30	SHG Depression	28
	19:00 – 20:00	Funktionelles Körpertraining	155

Änderungen vorbehalten. Informationen unter: 0611/ 96 721-20

<u>Fr. 02.12.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	13:30 – 14:30	Leichtes Yoga im Sitzen	158
	14:00 – 16:00	Telekom-Seminar Tablet für Anfänger	26
	17:00 – 18:30	Teatime	28

<u>Mo. 05.12.</u>	10:00 – 11:30	Spanisch Anfänger	26
	10:00 – 12:30	Vorstandssitzung NW 55+	28
	14:00 – 17:15	Skat	28
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenaktivierung 50+	158
	17:30 – 19:30	SHG Aphasiker	28
	17:30 – 19:00	Folkloretänze aus dem Mittelmeerraum	Saal

Zum Ende des Jahres

(Elke Bräunling)

Leise, leise, stille Weise.
Melodien haucht die Zeit
Zu des Jahreskreises Ende
Auf der Zeitenuhr bereit.

Leise, leise, stille Weise,
in der Luft tönt hell das Wort
zu dem Lied des leisen Abschieds
weit und weiter immer fort.

Leise, leise, stille Weise
Nur ein Hauch, so hallt es nach.
Ferner Klang der jungen Welten
Die das Jahr im Zeitlauf sprach.



<u>Di. 06.12.</u>	10:00 – 12:00	Kreative Schreibwerkstatt NW55+	28
	10:00 – 12:00	Frauenfrühstück	Saal
	10:30 – 12:00	Englisch	26
	14:30 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	Saal

Änderungen vorbehalten. Informationen unter: 0611/ 96 721-20

<u>Di. 06.12.</u>	14:30 – 17:30	Bridge	28
	15:30 – 17:00	MGH-Lesecafé	Foyer
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	19:00 – 21:30	SHG NA	26
	19:00 – 21:30	Spieletreff	Foyer
<u>Mi. 07.12.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:00 – 13:00	Patchworkgruppe NW 55+	26
	14:00 – 16:30	Rommé	TC
	15:00 – 16:30	SHG Diabetiker	26
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
	19:15 – 21:30	Männergruppe	28
<u>Do. 08.12.</u>	09:30 – 11:00	Französisch	26
	19:00 – 20:00	Funktionelles Körpertraining	155
<u>Fr. 09.12.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	13:30 – 14:30	Leichtes Yoga im Sitzen	158
	15:00 – 18:00	Adventsmarkt im NH	Saal
	17:00 – 18:30	Teatime	28
	18:00 – 20:00	Tauschring	26
<u>Mo. 12.12.</u>	14:00 – 17:15	Skat	Foyer
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenaktivierung 50+	28
<u>Di. 13.12.</u>	10:00 – 12:00	Redaktionssitzung NW55+	28
	10:30 – 12:00	Englisch	26
	14:30 – 16:00	Gedächtnistraining/Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	15:30 – 17:00	MGH-Lesecafé	Foyer
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	19:00 – 21:30	SHG NA	26
	19:00 – 21:30	Spieletreff	Foyer
<u>Mi. 14.12.</u>	10:15 – 11:00	Singen für Groß und Klein	Foyer
	14:45 – 16:00	„Die gute Stunde“ per Zoom	26
	14:00 – 16:30	Rommé	TC
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
<u>Do. 15.12.</u>	09:30 – 11:00	Französisch	26
	14:00 – 15:00	Bastelzirkus	26
	15:00 – 17:00	Literaturseminar	28
	16:30 – 18:00	NW55+ Philosophiekreis	26
	18:30 – 20:30	SHG Depression	28
<u>Do. 15.12.</u>	19:00 – 20:00	Funktionelles Körpertraining	155
<u>Fr. 16.12.</u>	15:00 – 16:30	Roter Faden	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28

Änderungen vorbehalten. Informationen unter: 0611/ 96 721-20

<u>Mo. 19.12.</u>	14:00 – 17:15	Skat	28
<u>Di. 20.12.</u>	14:30 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	15:30 – 17:00	MGH-Lesecafé	Foyer
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	19:00 – 21:30	SHG NA	26
	19:00 – 21:30	Spieletreff	Foyer
<u>Mi. 21.12.</u>	14:00 – 16:30	Rommé	TC
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
	19:15 – 21:30	Männergruppe	28
<u>Do. 22.12.</u>	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
<u>Fr. 23.12.</u>	17:00 – 18:30	Teatime	28

Hausschließung vom 27.12.2022- 01.01.2023

**Ihr Seniorentreff-Team wünscht Ihnen gute Feiertage
und einen guten Rutsch in ein gesundes,
glückliches und gelungenes Jahr 2023!**



<https://pixabay.com/de/illustrations/gl%C3%BCCKSSCHWEINCHEN-gl%C3%BCCK-SCHWEIN-2527344/>

Änderungen vorbehalten. Informationen unter: 0611/ 96 721-20