



Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/krokus-fr%C3%BChling-lila-streifen-3273747/>

März/April 2024 Programm des Seniorentreffs



nachbarschafts
haus

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;

MGH = Mehrgenerationenhaus;

SHG: Selbsthilfegruppe; TC = Treffcafé

Highlights im Monat März

06.03.2024:

Ausflug:

Fotoausstellung in
FFM

Frauenfrühstück

am **05.03.2024:**

Vortrag über unser
Sonnensystem

20.03.2024:

Vortrag

Testaments-
gestaltung

26.03.2024:

Vortrag Andalusien

Highlights im Monat April

Frauenfrühstück

am **02.04.2024:**

Film über den
Rheingau Teil 2

11.04.2024: Lese-
Café Klatsch im
Treffcafé

Öffnungszeiten Treffcafé

Montag – Freitag 09:30 – 17:00 Uhr

Kursstart für das 2. Trimester: 15.04.2024: Anmeldung ab sofort möglich!

Kurse im Seniorentreff 1. Halbjahr 2024 April bis Juli			
Kurs	Kursleitung	Zeiten	Kursgebühr
Kunst und Literatur			
Acryl- und Ölmalen	Herr Knabjohann	Mo, 14:00 - 16:30 Uhr 15.04.24 – 24.06.24	113,00 (10 Termine)
Literaturseminar	Herr Boger	Do, 15:00 - 17:00 Uhr 18.04.24 – 11.07.24	68,00 € (6 Termine)
Fitness und Bewegung für den Körper			
Wirbelsäulen- stabilisierung 50+	Frau Bossert	Mo, 14:30- 15:30 Uhr 15.04.24 – 01.07.24	72,00 € (11 Termine)
Leichtes Yoga im Sitzen	Frau Quetsch	Do, 10:00 - 11:00 Uhr 18.04.24 – 20.06.24	52,00 € (8 Termine)
Folkloretänze des Mittelmeerraums	Frau Spitzley	Mo, 17:30 - 19:00 Uhr 22.04.24 – 24.06.24	88,00 € (9 Termine)
ZENBo	Frau Paul	Fr, 14:15-15:15 Uhr (ab wann ist in Arbeit)	Preis/Termine in Arbeit
Fitness für den Kopf			
Gedächtnistraining	Frau Kieckhäfer	Mi, 10:00 - 11:30 Uhr 17.04.24 – 26.06.24	78,00 € (8 Termine)
Sprachen			
Englisch für Fortgeschrittene	Frau Pawlik	Di, 10:30 - 12:00 Uhr 16.04.24 – 02.07.24	103,00 € (12 Termine)
Englisch für fortgeschr. Anfänger	Frau Pawlik	Fr. 09:30 - 11:00 Uhr 19.04.24 – 05.07.24	103,00 € (12 Termine)
Spanisch für Fortgeschrittene	Frau Quetsch	Do, 11:30 - 13:00 Uhr 18.04.24 – 20.06.24	68,00 € (8 Termine)
Conversation française	Frau Eisvogel- Walter	Do, 09:30 - 11:00 18.04.24 – 04.07.24	86,00 € (10 Termine)

Anmeldungen über das Internet unter:

<https://nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/programmangebot> oder unter 0611/96 721-

Sonderveranstaltungen im März:

Frauenfrühstück am 05.03.2024 von 10:00- 12:00 Uhr im Saal. Der Verein Urania e.V. führt uns nach dem gemeinsamen Frühstück mit einem tollen Vortrag ins All und zeigt uns unser Sonnensystem.

Ausflug nach Frankfurt ins Historische Museum: „Frankfurt Bilder“.

Am Mittwoch, dem **06.03.2024** gibt es eine Fahr nach Frankfurt mit Führung durch die Fotoausstellung „**Frankfurt Bilder**“ und anschließendem gemeinsamen Essen. Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln / Begrenzte Teilnehmerzahl - **Anmeldung erforderlich! Anmeldung im Seniorentreff** Tel: 0611/ 96 721-20 oder unter senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

NEU: Ab dem 06.03.2024 bieten wir von **16:00- 18:00 Uhr die MGH-Lese- und Schreibhilfe** im Raum 26 an. Wir unterstützen beim Verstehen und Schreiben von Anträgen unterschiedlichster Art. **Nur mit Anmeldung unter: 0611/ 96 721-29.**

Kreativ am Nachmittag: am Dienstag, dem **12.03.2024 lädt von 14:00- 16:00 Uhr** in Raum 26 die kreative Gruppe ein zum gemeinsamen „Hasen basteln aus Styropor und Filz“. Unkostenbeitrag 3,50 Euro. Jeder ist willkommen.

Vortrag zum Thema: “Die größten Fehler bei der Testamentsgestaltung und wie ich sie vermeide”

Am Mittwoch, dem **20.03.2024 um 17:00 Uhr**

Wer kein Testament errichtet hat, wird automatisch nach der gesetzlichen Erbfolge beerbt. Aus vielfältigen Gründen, steuerlichen wie auch sehr persönlichen, ist dies jedoch oft nicht das gewünschte Ergebnis. Was muss ich in einer solchen Situation beachten, damit mein Testament überhaupt wirksam ist? Und worauf muss ich inhaltlich achten? Welche Fallstricke sollte ich kennen, gerade auch bei Ehegattentestamenten? Und wie ist die Situation bei Patchworkfamilien? Hier erhalten Sie Antworten auf die wichtigsten Fragen der Testamentsgestaltung.

Gebühr: keine/ jedoch Anmeldung erforderlich unter 0611/ 96 72 1 -20

Vortrag: Al-Andalus – Geschichte des maurischen Spanien

Am Dienstag, dem **26.03.2024 um 16:00 Uhr** in Raum 26 laden wir herzlich ein zu einem Vortrag von Herrn Stanek M.A. mit anschließender Diskussion: Mit dem Sieg der Heere des katholischen Königspaars Ferdinand und Isabella über das letzte maurische Fürstentum Granada endete 1492 die fast 800-jährige islamische Herrschaft in Spanien. Zeitweilig gehörte fast die gesamte iberische Halbinsel den muslimischen Eroberern, die sie Al-Andalus nannten. Es entfaltete sich eine gegenüber dem damaligen christlichen Europa deutlich überlegene Gesellschaft in Technik, Architektur, Wissenschaft, Kunst und Kultur. Ein Vortrag mit Bildern.

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

Sonderveranstaltungen im April:

Frauenfrühstück am 02.04.2024 von 10:00- 12:00 Uhr im Saal, nach dem gemeinsamen Frühstück bekommen wir von Frau Knerr den 2. Teil- **der Rheingau-Filmreihe** präsentiert. Freuen Sie sich auf ganz neue Ansichten des Rheingaus!

Lese-Café Klatsch mit Frau Wetzling:

Am Donnerstag, **dem 11.04.2024** von 15.00 - 16.30 Uhr im Treffcafé wird Frau Wetzling vorlesen. Kommen Sie auf ein Stück selbstgebackenen Kuchen und eine Tasse Kaffee vorbei und lauschen Sie kleinen Gedichten und Gedichten rund um den Frühling und Frühsommer.

Vorschau Sonderveranstaltungen Mai:

Märchennachmittag:

Am Freitag, dem **03.05.254** freuen wir uns auf die **Märchenerzählerin Frau Brigitte Köppen** die uns an diesem Nachmittag **ab 15.00 Uhr Märchen zum Thema Rosen** erzählen wird.

Programm:

März

<u>Fr. 01.03.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	17:00 – 18:30	Teatime	28
<u>Mo. 04.03.</u>	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158
	14:00 – 17:15	Skat	28
	17:30 – 19:00	Folkloretänze des Mittelmeerraumes	Saal
	18:00 – 20:00	SHG BABOS	28
<u>Di. 05.03.</u>	10:00 – 12:00	Frauenfrühstück	Saal
	10:30 – 12:00	Englisch	26
	14:30 – 16:15	Computertreff NW 55+	158
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	14:30 Ankommen	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Foyer
	15:00 – 16:00	Gesprächskreis Seniorenarbeit	Saal
	15:30 – 17:00	SHG Depression	28
	18:00 – 20:00	SHG NA	26
19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal	

<u>Mi. 06.03.</u>	Ganztägig	Ausflug nach Frankfurt (nur mit Anmeldung)	außerhalb
	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	15:00 – 16:30	Diabetiker SHG	28
	16:00 – 18:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	18:30 – 19:30	Guttempler SHG	26
	19:15 – 21:30	Männergruppe	28
<u>Do. 07.03.</u>	09:30 – 11:00	Französisch	26
	10:00 – 11:00	Leichtes Yoga im Sitzen	158
	11:30 – 13:00	Spanisch fortgeschr. Anfänger	26
	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	15:00 – 17:00	Literaturseminar	28
<u>Fr. 08.03.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	17:00 – 18:30	Teatime	28
<u>Mo. 11.03.</u>	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	28
	14:00 – 17:15	Skat	Foyer
	17:30 – 19:00	Folkloretänze des Mittelmeerraumes	Saal
<u>Di. 12.03.</u>	10:30 – 12:00	Englisch	26
	10:00 – 12:00	Redaktionssitzung NW 55+	28
	14:00 – 16:00	Kreativ-Workshop am Nachmittag	26
14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	Foyer
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	19:00 – 21:30	SHG NA	26
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal
<u>Mi. 13.03.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:00 – 12:00	Kreative Gruppe	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
	16:00 – 17:30	Bücher(tausch)börse	Foyer
	16:00 – 18:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	18:30 – 19:30	Guttempler SHG	26
<u>Do. 14.03.</u>	09:30 – 11:00	Französisch	26
	10:00 – 11:00	Leichtes Yoga im Sitzen	158
	11:30 – 13:00	Spanisch fortgeschr. Anfänger	26
	14:00 – 15:00	MGH Bastelzirkus	26
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 15.03.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	15:00 – 17:00	Roter Faden	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28

Mo. 18.03.	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26	
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158	
	14:00 – 17:15	Skat	28	
	17:30 – 19:00	Folkloretänze des Mittelmeerraumes	Saal	
	18:00 – 20:00	SHG BABOS	28	
Di. 19.03.	10:30 – 12:00	Englisch	26	
	10:00 – 12:00	Kreative Schreibwerkstatt 55+	28	
	14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28	
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28	
	19:00 – 21:30	SHG NA	26	
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal	
Mi. 20.03.	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28	
	12:30 – 13:30	SHG Sehen	158	
	14:30 – 17:00	Fotogruppe NW 55+	28	
	16:00 – 18:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26	
	17:00 – 18:30	Vortrag Testamentsgestaltung	Saal	
	18:30 – 19:30	Guttempler SHG	26	
	19:15 – 21:30	Männergruppe	28	
Do. 21.03.	09:30 – 11:00	Französisch	26	
	10:00 – 11:00	Leichtes Yoga im Sitzen	158	
	11:30 – 13:00	Spanisch fortgeschr. Anfänger	26	
	15:00 – 17:00	Literaturseminar	28	
	16:30 – 18:00	NW55+ Philosophiekreis	26	
Fr. 22.03.	09:30 – 11:00	Englisch	26	
	15:00 – 16:30	Singtreff	28	
	17:00 – 18:30	Teatime	28	
Mo. 25.03.	10:30 – 13:00	NW 55+ Vorstandssitzung	28	
	14:00 – 17:15	Skat	28	
	17:30 – 19:00	Folkloretänze des Mittelmeerraumes	Saal	
Di. 26.03.	14:30 – 17:30	Bridge	28	
	14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	Foyer
	16:00 – 17:30	Vortrag über Andalusien	26	
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28	
	19:00 – 21:30	SHG NA	26	
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal	
Mi. 27.03.	10:00 – 12:00	Kreative Gruppe	26	
	16:00 – 18:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26	
	18:30 – 19:30	Guttempler SHG	26	
Do. 28.03.	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26	
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28	

Fr. 29.03.

Karfreitag

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 (1749 - 1832)



Der Seniorentreff wünscht frohe Ostertage!

April

Mo. 01.04.

Ostermontag



Di. 02.04.

14:30 Ankommen

10:00 – 12:00	Frauenfrühstück	Saal
15:00 – 16:00	Tanzen im Sitzen/ Dienstagsgruppe	Saal
14:30 – 16:15	Computertreff NW 55+	158
14:30 – 17:30	Bridge	28
18:00 – 20:00	SHG Depression	28
19:00 – 21:30	SHG NA	26
19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal

Mi. 03.04.

15:00 – 16:30	Diabetiker SHG	28
16:00 – 18:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
18:30 – 19:30	Guttempler SHG	26
19:15 – 21:30	Männergruppe	28

Do. 04.04.	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
Fr. 05.04.	17:00 – 18:30	Teatime	28
Mo 08.04.	14:00 – 17:15	Skat	28
Di. 09.04.	10:00 – 12:00	Redaktionssitzung NW 55+	28
	14:30 – 17:30	Bridge	28
14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienststagsgruppe	Saal
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	19:00 – 21:30	SHG NA	26
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal
Mi. 10.04..	10:00 – 12:00	Kreative Gruppe	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
	16:00 – 18:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	18:30 – 19:30	Guttempler SHG	26
	16:00 – 17:30	Bücher(tausch)börse	Foyer
Do. 11.04	14:00 – 15:00	MGH Bastelzirkus	26
	15:00 – 16:30	Lese-Kaffee-Klatsch	TC
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
Fr. 12.04.	17:00 – 18:30	Teatime	28
Mo. 15.04.	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158
	14:00 – 17:15	Skat	28
	18:00 – 20:00	SHG BABOS	28
Di. 16.04.	10:30 – 12:00	Englisch	26
	10:00 – 12:00	Kreative Schreibwerkstatt 55+	28
14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienststagsgruppe	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	19:00 – 21:30	SHG NA	26
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal
Mi. 17.04.	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	12:30 – 13:30	SHG Sehen	158
	14:30 – 17:00	Fotogruppe NW 55+	28
	16:00 – 18:00	SHG Restless Legs	26
	16:00 – 18:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	TC
	18:30 – 19:30	Guttempler SHG	26
	19:15 – 21:30	Männergruppe	28

<u>Do. 18.04.</u>	09:30 – 11:00	Französisch	26
	10:00 – 11:00	Leichtes Yoga im Sitzen	158
	11:30 – 13:00	Spanisch fortgeschr. Anfänger	26
	15:00 – 17:00	Literaturseminar	28
	16:30 – 18:00	NW55+ Philosophiekreis	26
<u>Fr. 19.04.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	15:00 – 17:00	Roter Faden	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28
<u>Mo. 22.04.</u>	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
	17:30 – 19:00	Folkloretänze des Mittelmeerraumes	Saal
<u>Di. 23.04.</u> 14:30 Ankommen	10:30 – 12:00	Englisch	26
	15:00 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	19:00 – 21:30	SHG NA	26
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal
<u>Mi. 24.04.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:00 – 12:00	Kreative Gruppe	26
	16:00 – 18:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	TC
	18:30 – 19:30	Guttempler SHG	26
<u>Do. 25.04.</u>	09:30 – 11:00	Französisch	26
	10:00 – 11:00	Leichtes Yoga im Sitzen	158
	11:30 – 13:00	Spanisch fortgeschr. Anfänger	26
	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 26.04.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	15:00 – 16:30	Singtreff	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28
<u>Mo. 29.04.</u>	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158
	14:00 – 17:15	Skat	28
<u>Di. 30.04.</u> 14:30 Ankommen	10:30 – 12:00	Englisch	26
	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	19:00 – 21:30	SHG NA	26
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal