



<https://pixabay.com/de/photos/maigl%C3%B6ckchen-convallaria-4175855/>

# Mai/ Juni 2024

## Programm des Seniorentreffs



**Susanna Wetzling**

Telefon: 0611/ 96 721-20

Fax: 0611/ 96 721-50

Internet-Adresse: [www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de](http://www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de)

E-Mail: [senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de](mailto:senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de)

**Buslinien:** 3, 4, 9, 14 und 39

Bushaltestelle: Adolf-Todt-Straße / Rheinufer

**Abkürzungen:**

NW55+ = Netzwerk 55plus;

MGH = Mehrgenerationenhaus

SHG = Selbsthilfegruppe

TC = Treffcafé

### Highlights im Monat Mai

**03.05.24**

Märchennachmittag

**07.05.24**

Frauenfrühstück

**08.05.24**

Kreativ-Workshop

**16.05.24**

Weinseminar

**22.05 + 29.05.24**

Selbstbehauptungs-  
Workshop

### Highlights im Monat Juni

**06.06.24**

Ausflug Zoo FFM

**13.06.24**

Dämmerchen im  
Innenhof

**19.06.24**

Ausflug Rosengarten  
Zweibrücken

**27.06.24**

Führung Bienenlehrpfad  
Apothekergarten

**29.06.24**

Sommerfest  
Nachbarschaftshaus

# Öffnungszeiten Treffcafé: Montag – Freitag 09:00 -17:00 Uhr

## Sonderveranstaltungen im Mai

Wir laden ein **zum Nachmittag mit Märchen rund um die Rosen mit der Märchenerzählerin Brigitte Köppen** am Freitag, dem **03. Mai 2024 um 15:00 Uhr** in **Raum 28**. Der Mai ist der Rosen-Monat, dann freuen sich die Menschen an ihrer majestätischen Blüte. Ihr sinnlicher Duft und ihre Blühkraft sorgen für Glücksgefühle. Man nennt die Rose auch die „Königin der Blumen“ und sie ist das Symbol der Liebe, aber auch der Verschwiegenheit. In Liedern, Geschichten und Gedichten spielt sie eine bedeutende Rolle. **Die Veranstaltung ist kostenlos, um Anmeldung unter 0611/967 21-20 wird gebeten**

**Frauenfrühstück am Dienstag, 07.05.2024 von 10:00 - 12:00 Uhr** im Saal: nach dem gemeinsamen Frühstück gibt es einen **Vortrag über Patientenrechte** der Verbraucherzentrale Hessen

**Workshop der Kreativgruppe am Vormittag: “Schmetterlinge aus Papier gestalten”** am **Mittwoch, dem 08.05.2024 von 10:00 - 12:00 Uhr** in Raum 26 (EG) (Materialkosten von 2,00€ sind mitzubringen). **Anmeldung unter: senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de oder unter: 0611/ 96 721-20**

### **NEU: Tänze im Kreis aus aller Welt an drei Einzelterminen!**

Eine Fülle von einfachen Kreistänzen mit ihrem Reichtum an Bewegungsfolgen, kontrastreichen Musiken, wunderschönen Liedern und ungewohnten Rhythmen. Für alle, die Freude an Bewegung und schöner Musik haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Mitzubringen: Turn-/Tanzschuhe, bequeme Kleidung und etwas zu trinken

**Termine: Montag, 13.05.2024/ 27.05.2024/ 03.06.2024**

**Uhrzeit: 19:15 - 20:45 Uhr im Saal/ Leitung: Astrid Hamm**

**Kosten: 10,00 € pro Termin/ die Abende sind jeweils einzeln buchbar**

Auskunft und Anmeldung: **sekretariat@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de** oder unter 0611/96 721-0

**Am Donnerstag, dem 16.05.2024** laden wir Sie ein zu einem **Weinseminar mit Peter Heck** von **18:00 - 20:00 Uhr** in **Raum 28**. Wein ist ein Stück Kulturgut, insbesondere in unserer Weinregion Rheingau. Warum also nicht diese Weinkultur in einem speziellen Rahmen pflegen? **Wie funktioniert das Ganze? Zum Thema des Abends (Thema: Riesling) bringt jede\*r Teilnehmer\*in nach vorhergehender Anmeldung eine zum Thema passende Flasche Riesling mit und erzählt ein wenig darüber, was diesen Wein zu etwas Besonderem macht.** Herr Heck wird im Vorfeld zu allen Weinen, die die Teilnehmenden mitbringen (und vorher anmelden) interessante Fakten zusammentragen, die er an diesem Abend in der Runde während des Probierens präsentieren wird. Die Teilnehmerzahl ist dabei auf maximal 12 Personen begrenzt. **Anmeldung entweder telefonisch unter 06723/9983769 oder via Buchung im Internet über den Link <https://peter-heck.de/mgh-wibi/>** (weiter Info bei uns unter 0611-96 721-29).

NEU: seit dem **06.03.2024 bieten wir immer mittwochs 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. **Termin nur mit Anmeldung unter: 0611/ 96 721-29.**

## **Sicher und Stark! Mit Selbstbewusstsein durch den Tag 55+**

### **Workshop: Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Prävention für Frauen 55+**

Leitung: Bettina Lukas, Dipl. Sozialpädagogin, Selbstverteidigungstrainerin und BusinessCoach  
Wer sein Selbstvertrauen und selbstsicheres Auftreten stärkt und klare Grenzen setzt, gerät seltener in den Fokus unangenehmer oder gefährlicher Situationen. Hierbei spielen die Intuition, die Körpersprache und das Auftreten eine entscheidende Rolle.

In diesem Workshop üben wir genau das. Wir trainieren die Stimme, sensibilisieren für Gefahrensituationen, üben Befreiungstechniken, stärken die innere Entschlossenheit, uns zu wehren und lernen geeignete Abwehrtechniken für den Notfall.

Wann? **Am Mittwoch, dem 22.05.24 und 29.05.24 von 10.00 - 12.00 Uhr**

**Unkostenbetrag: 5,00 EUR/ Wo? Im Saal des Nachbarschaftshauses. Anmeldung erforderlich unter 0611/9672129 oder im Büro des Seniorentreffs**

## **Sonderveranstaltungen im Juni**

**Frauenfrühstück am Dienstag, 04.06.2024 von 10:00- 12:00 Uhr** im Saal: nach dem gemeinsamen Frühstück gibt es den **zweiten Teil der „Rheingau-Filmreihe“** präsentiert von Frau Knerr (Nachholtermin).

**Am Donnerstag, dem 06.06.2024** machen wir einen **Ausflug** und fahren vormittags gemeinsam mit dem ÖPNV nach Frankfurt und verbringen einen **schönen Tag im Frankfurter Zoo**. Kostenbeitrag 10,00 Euro (Eintritt). Jeder bringt sein Picknick mit.

**Anmeldung erforderlich unter: 0611/96 721-20**

**Dämmerschoppen mit Peter Kaiser am Donnerstag, dem 13.06.2024 von 17:00- 19:00 Uhr**  
Endlich wieder ein Dämmerschoppen! Jetzt, wo es allmählich wärmer wird, laden wir herzlich ein zum **Dämmerschoppen im Innenhof** des Nachbarschaftshauses. Kommen Sie vorbei und genießen Sie **Live-Musik** bei einem Glas Wein und kleinen Häppchen.

**Keine Anmeldung erforderlich.**

**Ausflug am 19.06.2024 in den Rosenpark Zweibrücken** gemeinsam mit der LAB  
Programm: -Besuch des Rosenparks mit Führung -gemeinsames Mittagessen -Zeit im Rosenpark zur freien Verfügung - Anmeldung erforderlich Maximale TN-Zahl: 23 Personen!!!

**Kosten 31,00 € für die Busfahrt pro Person (29 €+2 € Trinkgeld f. den Fahrer) Eintritt:**

Gesponsert. **Anmeldung erforderlich unter: 0611/96721-20 oder unter**

**[senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de](mailto:senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de)**

**Am Donnerstag, dem 27.06.2024 gibt es einen Ausflug zum Bienenlehrpfad im Apothekergarten**– dem, wie viele Besucher begeistert berichten, schönsten Apothekergarten Deutschlands. Im Garten befindet sich die „Bienenwiese“. So lautet der Titel des interaktiven Bienenlehrpfades des Imkervereins Wiesbaden. Herr Schneider, der 1. Vorsitzende des Imkervereins Wiesbaden wird uns das Thema Bienen näher bringen- außerdem wird es eine Wiesbadener Honigprobe geben. **Anmeldung erforderlich unter: 0611/96721-20 oder unter [senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de](mailto:senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de) Kosten: 3,00 € für die Führung (werden vor Ort eingesammelt)**

**Am Samstag, dem 29.06.2024 ab 14:30 Uhr** laden wir Sie herzlich **ein zum Sommerfest im Nachbarschaftshaus**, wie immer auf dem Jägerhofplatz. Mit dazu gehören Leckerer vom Grill und frische Waffeln und auch für Getränke und ein wenig Unterhaltung ist gesorgt.

**Kommen Sie vorbei, Wir freuen uns auf Sie!**

# Programm Mai

## Mi. 01.05. Haus geschlossen: Tag der Arbeit

<u>Do. 02.05.</u>	09:30 – 11:00	Französisch	26
	10:00 – 11:00	Leichtes Yoga im Sitzen	158
	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	15:00 – 17:00	Literaturkurs	28
	18:15 – 19:45	Qigong	158

<u>Fr. 03.05.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	15:00 – 16:30	Märchennachmittag: Rosen	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28

<u>Mo. 06.05.</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	Tänze aus dem Mittelmeerraum	Saal
	18:00 – 20:00	SHG BABOS	28

<u>Di. 07.05.</u>	10:00 – 12:00	Frauenfrühstück	Saal
	10:30 – 12:00	Englisch	26
14:30 Ankommen	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

<u>Mi. 08.05.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:00 – 12:00	Kreative Gruppe Workshop	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 Schreib-Hilfe	26
	16:00 – 17:30	Bücher(tausch)börse	Foyer
	18:30 – 19:30	Guttempler SHG	26

## Do. 09.05. Haus geschlossen: Christi Himmelfahrt

<u>Fr. 10.05.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	17:00 – 18:30	Teatime	28

<u>Mo. 13.05.</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	Tänze aus dem Mittelmeerraum	Saal
	19:15 – 20:45	Tänze im Kreis aus aller Welt	Saal

<b>Di. 14.05.</b> 14:30 Ankommen	10:30 – 12:00	Englisch	26
	10:00 – 12:00	Redaktionssitzung NW 55+	28
	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
<b>Mi. 15.05</b>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	12:30 – 14:00	SHG Sehen	158
	16:00 – 18:00	MGH Lese - und Schreib-Hilfe	26
	18:30 – 19:30	Guttempler SHG	26
	19:15 – 21:30	Männergruppe	28
<b>Do. 16.05</b>	09:30 – 11:00	Französisch	26
	10:00 – 11:00	Leichtes Yoga im Sitzen	28
	14:00 – 15:00	MGH Bastelzirkus	26
	15:00 – 17:00	Literaturkurs	28
	16:30 – 18:00	NW 55+ Philosophiekreis	26
	18:00 – 20:00	Weinseminar	28
	18:15 – 19:45	Qigong	158
<b>Fr. 17.05</b>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	15:00 – 17:00	Roter Faden	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28
<b>Mo. 20.05.</b>	<b>Haus geschlossen: Pfingstmontag</b>		
<b>Di. 21.05.</b> 14:30 Ankommen	10:30 – 12:00	Englisch	26
	10:00 – 12:00	Kreative Schreibwerkstatt 55+	28
	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	außerhalb
	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
<b>Mi. 22.05.</b>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:00 – 12:00	Kreative Gruppe	26
	10:00 – 12:00	Selbstbehauptungsworkshop	Saal
	14:30 – 17:00	Fotogruppe NW 55+	28
	16:00 – 18:00	MGH Lese - und Schreib-Hilfe	26
	18:30 – 19:30	Guttempler SHG	26
<b>Do. 23.05.</b>	09:30 – 11:00	Französisch	26
	10:00 – 11:00	Leichtes Yoga im Sitzen	28
	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	18:15 – 19:45	Qigong	158
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<b>Fr. 24.05</b>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	17:00 – 18:30	Teatime	28



<b>Mo. 27.05.</b>	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	Tänze aus dem Mittelmeerraum	Saal
	17:30 – 19:30	SHG Aphasiker	28
	19:15 – 20:45	Tänze im Kreis aus aller Welt	Saal
<b>Di. 28.05.</b> 14:30 Ankommen	10:30 – 12:00	Englisch	
	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
<b>Mi. 29.05.</b>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:00 – 12:00	Selbstbehauptungsworkshop	Saal
	16:00 – 18:00	MGH Lese - und Schreib-Hilfe	26
	18:30 – 19:30	Guttempler SHG	26
<b>Do. 30.05.</b>	<b>Haus geschlossen: Fronleichnam</b>		
<b>Fr. 31.05..</b>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	15:00 – 16:30	Singtreff	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28

## An den Mai

Es ist doch im April fürwahr  
Der Frühling weder halb noch gar.  
Komm, Rosenbringer, süßer Mai,  
Komm du herbei!  
So weiß ich, was der Frühling sei.  
- Wie aber, soll die erste Gartenpracht,  
Narzissen, Primeln, Hyazinthen,  
Die kaum die hellen Äuglein aufgemacht  
Schon welken und verschwinden?  
Und mit euch besonders, holde Veilchen,  
Wär' s dann fürs ganze Jahr vorbei?  
Lieber, lieber Mai,  
Ach, so warte noch ein Weilchen!

*Eduard Mörike*



Bildquelle: <https://pixabay.com/de/photos/maik%C3%A4fer-natur-insekt-k%C3%A4fer-2410589/>

# Programm Juni

<b>Mo. 03.06.</b>	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
	17:30 – 19:00	Tänze aus dem Mittelmeerraum	Saal
	19:15 – 20:45	Tänze im Kreis aus aller Welt	Saal
<b>Di. 04.06.</b>	10:00 – 12:00	Frauenfrühstück	Saal
	10:30 – 12:00	Englisch	26
	14:30 Ankommen 15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ 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
<b>Mi. 05.06.</b>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:00 – 12:00	Kreative Gruppe	26
	10:15 – 11:00	MGH Singen für Groß und Klein	Foyer
	16:00 – 18:00	MGH Lese - und Schreib-Hilfe	26
	17:00 – 18:30	Diabetiker SHG	28
	18:30 – 19:30	Guttempler SHG	26
	19:15 – 21:30	Männergruppe	28
<b>Do. 06.06.</b>	09:30 – 11:00	Französisch	26
	10:00 – 14:00	Ausflug in den Zoo FFM	außerhalb
	10:00 – 11:00	Leichtes Yoga im Sitzen	158
	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	18:15 – 19:45	Qigong	158
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<b>Fr. 07.06.</b>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	17:00 – 18:30	Teatime	28
<b>Mo. 10.06.</b>	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158
	14:00 – 17:15	Skat	28
	17:30 – 19:00	Tänze aus dem Mittelmeerraum	Saal
<b>Di. 11.06.</b>	10:30 – 12:00	Englisch	26
	10:00 – 12:00	Redaktionssitzung NW 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	

<b><u>Mi. 12.06.</u></b>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	14:00 – 17:00	Kreativer Mittwochstreff	28
	16:00 – 18:00	MGH Lese - und Schreib-Hilfe	26
	18:30 – 19:30	Guttempler SHG	26
<b><u>Do. 13.06.</u></b>	09:30 – 11:00	Französisch	26
	10:00 – 11:00	Leichtes Yoga im Sitzen	158
	14:00 – 15:00	MGH Bastelzirkus	26
	15:00 – 16:00	NW 55+ Vereinsheim	TC
	15:00 – 17:00	Literaturkurs	28
	17:00 – 19:00	Dämmerschoppen	Innenhof
	18:15 – 19:45	Qigong	158
<b><u>Fr. 14.06.</u></b>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	17:00 – 18:30	Teatime	28
<b><u>Mo. 17.06.</u></b>	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158
	14:00 – 17:15	Skat	28
	17:30 – 19:00	Tänze aus dem Mittelmeerraum	Saal
	18:00 – 20:00	SHG BABOS	28
<b><u>Di. 18.06.</u></b>	10:30 – 12:00	Englisch	26
	10:00 – 12:00	Kreative Schreibwerkstatt 55+	28
	14:30 Ankommen 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
<b><u>Mi. 19.06.</u></b>	09:00 – 18:00	Ausflug Zweibrücken	außerhalb
	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:00 – 12:00	Kreative Gruppe	26
	12:30 – 14:00	SHG Sehen	158
	16:00 – 18:00	MGH Lese - und Schreib-Hilfe	26
	18:30 – 19:30	Guttempler SHG	26
	19:15 – 21:30	Männergruppe	28
<b><u>Do. 20.06.</u></b>	09:30 – 11:00	Französisch	26
	10:00 – 11:00	Leichtes Yoga im Sitzen	158
	16:30 – 18:00	NW55+ Philosophiekreis	26
	18:15 – 19:45	Qigong	158
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<b><u>Fr. 21.06.</u></b>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	15:00 – 17:00	Roter Faden	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28



<b>Mo. 24.06.</b>	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 – 19:30	SHG Aphasiker	28
	17:30 – 19:00	Tänze aus dem Mittelmeerraum	Saal
<b>Di. 25.06.</b> 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 Spielertreff	Saal
<b>Mi. 26.06.</b>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	14:30 – 17:00	Fotogruppe NW 55+	28
	16:00 – 18:00	MGH Lese - und Schreib-Hilfe	26
	18:30 – 19:30	Guttempler SHG	26
<b>Do. 27.06.</b>	09:30 – 11:00	Französisch	26
	10:00 – 14:00	Ausflug zum Bienenlehrpfad	außerhalb
	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	15:00 – 17:00	Literaturkurs	28
	18:15 – 19:45	Qigong	158
<b>Fr. 28.06.</b>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	15:00 – 16:30	Singtreff	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28

Samstag 29.06.2024:

Sommerfest des Nachbarschaftshauses ab 14:30 Uhr