



September 2024 Programm des Seniorentreffs



nachbarschafts
haus

**Leitung Seniorentreff:
Susanna Wetzling**

Telefon: 0611/ 96 721-20

Fax: 0611/ 96 721-50

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 = Mehrgenerationenprojekt;

SHG: Selbsthilfegruppe; TC = Treffcafé

**Das Treffcafé hat
geschlossen vom:
29.07.2024-02.09.2024**

Highlights im September

Frauenfrühstück

Vortrag „Das neue E-
Rezept“

Kreativworkshop:
„Drahtfiguren aus
Rebendraht“

Lese-Kaffee-Klatsch

Tagesausflug nach
Miltenberg

Vorschau Oktober:

Frauenfrühstück

Ausflug nach Frankfurt
ins Struwwelpeter-
Museum

Chorauftritt des
Chores „Goldkehlchen“

Kreativworkshop:
„Wabenkugeln selbst
gestalten“

Lese-Kaffee-Klatsch

Letzte Hilfe Kurs

Öffnungszeiten Treffcafé

Montag –Freitag 09:00 – 17:00 Uhr

Achtung: Das Treffcafé hat geschlossen vom 29.07-02.09.2024

Sonderveranstaltungen September:

Frauenfrühstück am Dienstag, dem 03.09.2024 im Saal von 10:00 - 12:00 Uhr. Jede bringt etwas Kleines zum Frühstück mit, es gibt ein gemeinsames Buffet und Kaffee wird gestellt. Nach einem gemeinsamen Frühstück gibt es einen weiteren **tollen Film über die „Schätze des Rheingaus“** präsentiert von Frau Knerr.

Am **Donnerstag, dem 12.09.2024** gibt es um **14:00 Uhr im Saal** einen Vortrag zum **Thema „Das neue E-Rezept“**. Was ist das E-Rezept? Wie funktioniert es und was muss man beachten? Herr Dittmar wird uns zu diesen Themen eine gute Einführung geben. Weitere Fragen hierzu können dann in einer individuellen Technikprechstunde geklärt werden.

Die **Kreative Gruppe** bietet am **Dienstag, 17.09.2024** einen weiteren **Workshop** an. Diesmal werden **„Drahtfiguren aus Rebendraht“** in der Zeit von **14:00 - 16:00 Uhr in Raum 26** gestaltet.

Anmeldung unter 0611/96 721-20, Materialkosten: 3,00€ (sind mitzubringen).

Am **Donnerstag, dem 19.09.2024** starten wir um **15:00 Uhr** wieder mit dem **Lese-Kaffee-Klatsch**. Frau Wetzling lädt ein in das **Treffcafé**, um dort vorgelesenen heiteren und auch mal nachdenklichen Geschichten zu lauschen. Dazu gibt es selbstgebackenen Kuchen. Keine Anmeldung notwendig.

Busausflug nach Miltenberg am Mittwoch, 25.09.2024 mit der LAB. Die Fahrt geht an das blaue Band des Mains, nach Miltenberg: vor Ort erwartet uns ein gemeinsames Mittagessen, Zeit zur freien Verfügung und eine kleine Schiffstour auf dem Main. **Anmeldung im Seniorentreff unter 0611/96721-20, Kosten: 31,00 Euro / Derzeit nur Warteliste**

Ausblick Oktober:

Frauenfrühstück am Dienstag, 01.10.2024 im Saal von 10:00- 12:00 Uhr. Jede bringt etwas Kleines zum Frühstück mit, es gibt ein gemeinsames Buffet und Kaffee wird gestellt. Nach einem gemeinsamen Frühstück stellt sich der **Seniorenbeirat der Stadt Wiesbaden** vor und informiert über die anstehende Seniorenbeiratswahl und die Tätigkeiten des Seniorenbeirats.

Am **Mittwoch, dem 02.10.2024** gibt es einen **kostenfreien Besuch des Struwelpeter-Museums in Frankfurt** mit einer Führung durch die Ausstellung. Im Anschluss gibt es noch eine Einkehr in ein Restaurant (hier zahlt Jede*r selbst). **Anmeldungen sind ab sofort** im Seniorentreff möglich. Anreise erfolgt mit dem ÖPNV. Begrenzte Teilnehmerzahl!


Am **Freitag, dem 11.10.2024** laden wir um **16:00 Uhr** herzlich ein zu einem **Konzert des Chores „Goldkelchen“** aus Kloppenheim unter der Leitung von Dante Poligritte. Die Veranstaltung findet im **Saal des Nachbarschaftshauses** statt. Der Eintritt ist frei, eine kleine Spende ist willkommen. Das Treffcafé hat zeitgleich mit einem Angebot von Kaffee und Kuchen geöffnet.


Die Kreative Gruppe bietet am **Dienstag, dem 15.10.2024** wieder einen kreativen **Workshop** an. Diesmal werden „**Waberkugeln aus Papier**“ in der Zeit von 14:00- 16:00 Uhr in Raum 26 gestaltet. **Anmeldung unter 0611/96 721-20, Materialkosten: 3,00€** (sind mitzubringen).

Am **Donnerstag, dem 24.10.2024** gibt um **15:00 Uhr** einen weiteren Lese-Kaffee-Klatsch. Frau Wetzling lädt ein in das **Treffcafé**, um dort vorgelesenen herbstlichen Geschichten zu lauschen. Dazu gibt es selbstgebackenen Kuchen. Keine Anmeldung notwendig.

Am **24.10.2024** und am **31.10.2024** findet von **16:30 Uhr – 18:30 Uhr** wieder ein „**Letzte-Hilfe-Kurs**“ im Saal statt: Dass Erste Hilfe geleistet wird, ist für uns selbstverständlich und ebenfalls, dass dazu bestimmte Kenntnisse und Fertigkeiten notwendig sind. Doch wie kann einem Menschen geholfen werden, der sich auf seinem letzten Weg befindet? Der Umgang mit sterbenden Menschen in unserer nächsten Umgebung macht uns als Mitmenschen oft hilflos und unsicher. Was geschieht beim Sterben? Wie können Angehörige und Freunde den Sterbenden unterstützen? Der Hospizverein Auxilium bietet in diesem Kurs über zwei Abende Basiswissen, Hilfsmöglichkeiten und einfache Handgriffe. **Anmeldung ab sofort im Seniorentreff unter 0611/96721-20 möglich.**

Programm September:

<u>Mo. 02.09.</u>	14:00 – 17:15	Skat	28	
<u>Di. 03.09.</u>	10:00 – 12:00	Frauenfrühstück 	Saal	
	14:30 – 16:15	Computertreff NW 55+	158	
	14:30 – 17:30	Bridge	28	
	14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Saal
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28	

<u>Di. 03.09.</u>	19:00 – 21:30	SHG NA	26
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal
<u>Mi. 04.09.</u>	15:00 – 16:30	SHG Diabetiker	28
	16:00 – 18:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
	19:15 – 21:30	Männergruppe	28
<u>Do. 05.09.</u>	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
<u>Fr. 06.09.</u>	17:00 – 18:30	Teatime	28
<u>Mo. 09.09.</u>	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158
	14:00 – 17:15	Skat	28
	17:00 – 18:30	Folkloretänze aus dem Mittelmeerraum	Saal
	19:15 – 20:45	Tänze im Kreis aus aller Welt	Saal
<u>Di. 10.09.</u>	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26
	10:00 – 12:00	Redaktionssitzung NW 55+	28
	14:30 – 17:30	Bridge	28
14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	Saal
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	19:00 – 21:30	SHG NA	26
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal
<u>Mi. 11.09.</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
	16:00 – 18:00	SHG Restless Legs	Saal
	15:00 – 18:00	Repair-Café	TC
	16:00 – 17:30	Bücher(tausch)plausch	Foyer
	16:00 – 18:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
<u>Do. 12.09.</u>	09:30 – 11:00	Cours de Conversation – Französisch	26
	10:00 – 11:00	Leichtes Yoga im Sitzen	158
	11:30 – 13:00	Spanisch für fortgeschrittene Anfänger	26
	14:00 – 15:00	Bastelzirkus	26
	15:00 – 16:00	Vereinsheim NW55+	TC
	15:00 – 17:00	Literaturseminar	28
	15:00 – 16:30	Vortrag „Das neue E-Rezept“	Saal
	18:15 – 19:45	Qigong	158
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 13.09.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	14:00 – 15:00	ZENBo-Balance	148
	17:00 – 18:30	Teatime	28

<u>Mo. 16.09.</u>	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158
	14:00 – 17:15	Skat	28
	19:15 – 20:45	Tänze im Kreis aus aller Welt	Saal
<u>Di. 17.09.</u>	10:00 – 12:00	Frauenfrühstück	Saal
	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26
	10:00 – 12:00	Kreative Schreibwerkstatt NW 55+	28
	14:00 – 16:00	Kreativworkshop „Rebendrahtfiguren“	26
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	15:00 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Saal
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	19:00 – 21:30	SHG NA	26
19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal	
<u>Mi. 18.09.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	12:30 – 14:00	SHG Sehen	158
	16:00 – 18:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
	19:15 – 21:30	Männergruppe	28
<u>Do. 19.09.</u>	09:30 – 11:00	Cours de Conversation – Französisch	26
	10:00 – 11:00	Leichtes Yoga im Sitzen	158
	11:30 – 13:00	Spanisch für fortgeschrittene Anfänger	26
	15:00 – 16:30	Lese-Kaffee-Klatsch	TC
	16:30 – 18:00	NW55+ Philosophiekreis	26
18:15 – 19:45	Qigong	158	
<u>Fr. 20.09.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	14:00 – 15:10	ZENBo-Balance	148
	15:00 – 17:00	Roter Faden	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28
<u>Mo. 23.09.</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
	19:15 – 20:45	Tänze im Kreis aus aller Welt	Saal
<u>Di. 24.09.</u>	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	15:00 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Saal
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	19:00 – 21:30	SHG NA	26
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal
<u>Mi. 25.09.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	09:15 – 18:00	Ausflug nach Miltenberg	außerhalb
	10:00 – 12:00	Kreative Gruppe	26
	16:00 – 18:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26

<u>Do. 26.09.</u>	09:30 – 11:00	Cours de Conversation – Französisch	26
	10:00 – 11:00	Leichtes Yoga im Sitzen	158
	11:30 – 13:00	Spanisch für fortgeschrittene Anfänger	26
	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	15:00 – 17:00	Literaturseminar	28
	18:15 – 19:45	Qigong	158
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 27.09.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	14:00 – 15:10	ZENBo-Balance	148
	15:00 – 16:30	Singtreff	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28
<u>Mo. 30.09.</u>	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
	19:15 – 20:45	Tänze im Kreis aus aller Welt	Saal

Sudoku Nr. 1 (moderat)

1		8	5			9		
	3		2		6	5		1
7					8		6	
	8	9			4	3		
				2		4		
5								
	1			4			7	
	2							

Anleitung oder: "wie geht Sudoku?"

Ziel beim Sudoku ist es, die leeren Zellen des Spielfeldes mit den Ziffern 1 bis 9 so auszufüllen, dass

- in jeder Zeile **und**
- in jeder Spalte **und**
- in jedem 3x3-Teilquadranten

jede dieser Ziffern genau einmal steht. Sonst nichts - das war schon die ganze Spielanleitung.

Viel Spaß beim Knobeln ☺