



<https://pixabay.com/de/photos/holzbank-teich-herbst-jahreszeit-986347/>

Oktober 2024 Programm des Seniorentreffs



**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

Highlights im Oktober:

Frauenfrühstück

Ausflug nach Frankfurt
ins Struwwelpeter-
Museum

Chorauftritt des Chores
„Goldkehlchen“

Kreativworkshop:
„Wabenkugeln selbst
gestalten“

Wein-Seminar

Lese-Kaffee-Klatsch

Letzte Hilfe Kurs

Ausblick November

Frauenfrühstück

Kreativworkshop:
„Lebkuchenmann filzen
mit Schablonen“

Tee-Seminar mit Tee-
Probe und viel Wissen

Biebricher Lesefest
„Märchen unterm
Sternenzelt“

Improvisationstheater

Workshop Progressive
Muskelentspannung

Öffnungszeiten Treffcafé

Montag –Freitag 09:00 – 17:00 Uhr

Sonderveranstaltungen 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 Struwwelpeter-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! Derzeit Warteliste.

Wandern mit der Wandergruppe -Oktoberwanderung- am Mittwoch, dem 09. Oktober 2024 (Ersatztermin für den 25.09.24) - Wir wandern von Schierstein durch die Kleingärten, am Grunselsbörnchen vorbei entlang der Weinberge und Obstplantagen nach Frauenstein. Einkehr im Gasthaus „Zur Linde“.

Treffpunkt: Um 10 Uhr an der Bahnschranke in Wiesbaden Schierstein, Freudenbergstraße. Anreise: Mit dem Zug ab Bahnhof Schierstein oder mit dem Bus Linie 5 oder 9 bis Haltestelle Schierstein Rathaus oder mit der Linie 23 oder 45 bis Haltestelle Vogesenstraße Rückreise: mit dem Bus Linie 24 ab Frauenstein in Richtung Innenstadt. **Anmeldung bei Frau Günster Email: Wandern-Nachbarschaftshaus@web.de Anruf: 0611/24863 (auf den AB sprechen)**

Am Freitag, dem 11.10.2024 laden wir um 16:30 Uhr (Einlass 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).

Wein-Seminar mit Herrn Heck am Donnerstag, **17.10.2024 um 18:00 Uhr in Raum 28. Thema: Rotweine aus aller Welt.** Wir probieren Rotweine aus aller Welt und entdecken dabei die Vielfalt der roten Rebsorten und der verschiedenen Länder. Die Teilnehmer*innen begeben sich auf eine genussvolle Reise rund um den Globus. Von kräftigen Cabernet Sauvignons aus Frankreich bis hin zu fruchtigen Malbecs aus Argentinien – die Gäste verkosten verschiedene Rotweine, die sie selbst mitbringen und erfahren dabei mehr über die regionalen Besonderheiten und Charakteristika der Rebsorten. Wie funktioniert das Ganze?: Jede*r bringt eine Flasche seines internationalen Lieblingsrotweins (bei der Anmeldung bitte den Namen des Weines angeben) mit und Herr Heck erzählt im Seminar interessante Fakten zu den einzelnen Weinen. Weitere Informationen und Anmeldung im Seniorentreff bei Herrn Funk (0611/96721-29)

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 und Märchen 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.**

Vorschau November:

Frauenfrühstück am **Dienstag, 05.11.2024** 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 eine interessante Einführung in das Thema: „Was ist Qigong?“ mit Frau Rudel.

Auch im November hat **die Kreativgruppe** ein besonderes Angebot: einen **Kreativworkshop: „Lebkuchenmann filzen mit Schablonen“ am Mittwoch, dem 13.11.2024 von 13:45 - 15:45 Uhr** im Raum 26.

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

Darf's ein Tässchen Tee sein? Tee-Seminar mit Tee-Probe und viel Wissen
Eine kleine Teekunde und Teeprobe mit Reinhildis Runde am **Donnerstag, dem 14. November 2024 um 14:30 Uhr in Raum 28**. Sind Sie bereits Liebhaber/-in dieses köstlichen Getränkes, welches je nach Belieben Herz und Sinne erfrischen, beleben oder besänftigen kann? Falls nicht, könnten Sie es an diesem Nachmittag werden...Wir werden uns mit den verschiedenen Anbaugebieten, Sorten, Qualitätsmerkmalen und Zubereitungsarten beschäftigen und vor allem probieren, die Unterschiede feststellen und herausschmecken. Geschichten rund um den Tee, fernöstliche Weisheiten und ein Märchen runden diesen Nachmittag ab.
Anmeldung Telefonisch bei Frau Wetzling: 0611/96 721-20 Persönlich: Büro Seniorentreff, Raum 31

Märchennachmittag: Im Rahmen des **2. Biebricher Lesefestes** präsentieren wir für alle Generationen am **Freitag, dem 15.11.2024 ab 15:00 Uhr im Saal** „Märchen unterm Sternenzelt“ - Geschichten unterm Sternenhimmel für Klein und Groß mit der Märchenerzählerin Brigitte Köppen.
Kommt, nehmt Platz! Lasst euch verzaubern und lauscht den Geschichten aus aller Welt. Brigitte Köppen, Märchenerzählerin, lädt ein zu einer Reise zwischen Himmel, Erde und Meer. Sie berichtet vom glänzenden Sternenhimmel der Nacht, vom Abend- und Morgenstern und davon, wie diese, zusammen mit dem Mond, an den Himmel kamen. **Anmeldung nicht erforderlich, alle Senior*innen sind ausdrücklich herzlich eingeladen!**

Wanderung der Wandergruppe am Mittwoch, dem 20.11.2024 - genaue Informationen folgen noch, aber die **Wanderung wird bei Kaffee und Kuchen im Nachbarschaftshaus enden.**

Improvisationstheater- am **Freitag, 22.11.2024** im Saal, weitere Informationen folgen im nächsten Programm und an der Pinnwand

Oasenvormittag: Progressive Muskelentspannung und Klangerfahrung
Am **Freitag, 22.11.2024 von 10:30 - 12:30 Uhr in Raum 158** Leitung: Cornelia Bütow. An diesem Oasenvormittag wollen wir uns eine Auszeit gönnen: lernen Sie die Progressive Muskelentspannung kennen! Sie führt zur Entspannung des gesamten Körpers und des Nervensystems. einfließen werden in diesen Workshop meditative Texte und zum Abschluss eine Klangreise. So starten Sie entspannt ins Wochenende! Der Workshop findet im Sitzen statt. **Kosten: 10,00 Euro pro Person (Vorabüberweisung bei Anmeldung) Anmeldung über die Homepage www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de oder im Sekretariat: 0611/96 721-0**

Das Büro des Seniorentreffs hat am Freitag, 04.10.24 geschlossen, alle Angebote finden aber statt.
Frau Wetzling ist vom 25.10.24- 01.11.24 in Urlaub.

Programm Oktober

<u>Di. 01.10</u>	★	10:00 – 12:00	Frauenfrühstück	Saal	
		10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26	
			14:30 – 16:15	Computertreff NW 55+	158
			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. 02.10.</u>	★	09:00 – 16:00	Besuch im Struwelpeter-Museum FFM	außerhalb	
		10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28	
			15:00 – 16:30	SHG Diabetiker	28
			15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
			18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
			19:15 – 21:30	Männergruppe	28
<u>Do. 03.10.</u>			Feiertag – Tag der Deutschen Einheit		
<u>Fr. 04.10.</u>		09:30 – 11:00	Englisch	26	
		17:00 – 18:30	Teatime	28	
<u>Mo. 07.10.</u>		14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26	
		14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158	
		14:00 – 17:15	Skat	28	
		17:00 – 19:00	Folkloretänze aus dem Mittelmeerraum	Saal	
		19:15 – 20:45	Tänze im Kreis aus aller Welt	Saal	
<u>Di. 08.10.</u>		10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	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
<u>Mi. 09.10.</u>	★	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28	
		10:00 – 12:00	Kreative Gruppe	26	
			10:00 –	Wanderung mit der Wandergruppe	außerhalb
			10:15 – 11:00	MGH Singen für Groß und Klein	Foyer
			15:00 – 18:00	Repair-Café	TC
			16:00 – 17:30	Bücher(tausch)plausch	Foyer
			15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
			18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
<u>Do. 10.10.</u>		12:45 – 13:45	Seniorentreff-Beiratssitzung	28	
		14:00 – 15:00	MGH Bastelzirkus	26	
		15:00 – 17:00	Literaturseminar	28	

<u>Do. 10.10.</u>	15:00 – 16:00 18:15 – 19:45 18:30 – 20:30	Vereinsheim NW55+ Qigong SHG Depressionen 2	TC 158 28
<u>Fr. 11.10.</u>	09:30 – 11:00 16:00 – 17:15 17:00 – 18:30	Englisch Chorauftritt „Goldkelchen“ Teatime	26 Saal 28
<u>Mo. 14.10.</u>	14:00 – 17:15	Skat	28
<u>Di. 15.10.</u>	10:00 – 12:00 14:00 – 16:00 14:30 – 17:30 14:30 Ankommen 15:00 – 16:00 18:00 – 20:00 19:00 – 21:30 19:00 – 21:30	Kreative Schreibwerkstatt NW 55+ Workshop Kreativgruppe „Wabenkugeln“ Bridge Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe SHG Depression SHG NA MGH Spieletreff	28 26 28 Saal 28 26 Saal
<u>Mi. 16.10.</u>	12:30 – 14:00 14:00 – 17:00 15:00 – 17:00 18:30 – 19:30 19:15 – 21:30	SHG Sehen Kartenspielgruppe MGH Lese- und Schreibhilfe SHG Guttempler Männergruppe	Saal 28 26 26 28
<u>Do. 17.10.</u>	13:45 – 16:15 16:30 – 18:00 18:00 – 20:00	NW55+ Handarbeitskreis NW55+ Philosophiekreis Weinseminar Thema: Rotwein	26 26 28
<u>Fr. 18.10.</u>	15:00 – 17:00 17:00 – 18:30	Roter Faden Teatime	28 28
<u>Mo. 21.10.</u>	14:00 – 17:15	Skat	28
<u>Di. 22.10.</u>	14:30 – 17:30 14:30 Ankommen 15:00 – 16:00 18:00 – 20:00 19:00 – 21:30 19:00 – 21:30	Bridge Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe SHG Depression SHG NA MGH Spieletreff	28 Saal 28 26 Saal
<u>Mi. 23.10.</u>	10:00 – 12:00 14:30 – 17:00 15:00 – 17:00 18:30 – 19:30	Kreative Gruppe Fotogruppe NW 55+ MGH Lese- und Schreibhilfe SHG Guttempler	26 28 26 26
<u>Do. 24.10.</u>	13:45 – 16:15 15:00 – 16:30 16:30 – 18:30 18:30 – 20:30	NW55+ Handarbeitskreis Lese-Kaffee-Klatsch Letzte Hilfe Kurs SHG Depressionen 2	26 TC Saal 28

<u>Fr. 25.10.</u>	15:00 – 16:30	Singtreff	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28
<u>Mo. 28.10.</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 – 19:30	SHG Aphasiker	28
	19:15 – 20:45	Tänze im Kreis aus aller Welt	Saal
<u>Di. 29.10.</u>	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26
	14:30 – 17:30	Bridge	28
14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Dienstagsgruppe	Fällt aus!!!!
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	19:00 – 21:30	SHG NA	26
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal
<u>Mi. 30.10.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
<u>Do. 31.10.</u>	18:15 – 19:45	Qigong	158
	16:30 – 18:30	Letzte Hilfe Kurs	Saal

Auf der nächsten Seite finden Sie ein „Suchsel“ – viel Spaß damit wünscht der Seniorentreff!

Finden Sie alle 6 Wörter im Suchsel

Die Wörter haben sich diagonal, von oben nach unten und von links nach rechts versteckt.
(Umlaute: ü=ue, ä=ae)

W	B	C	C	X	M	N	C	I	L	R	D	C	F	E
N	H	F	Z	P	E	S	F	I	J	A	B	E	D	D
P	Q	Q	E	R	N	T	E	D	A	N	K	D	H	C
E	U	N	C	E	R	A	H	I	X	I	C	E	Z	M
J	G	D	F	G	V	K	L	B	N	R	N	G	A	U
V	K	O	F	E	Q	U	D	S	K	T	R	R	Z	J
B	J	U	M	N	L	U	R	F	S	T	O	X	C	O
L	F	F	S	S	T	B	V	U	T	V	T	P	R	E
H	Y	C	N	C	H	L	N	V	U	J	Z	X	F	Y
D	B	A	P	H	H	A	B	E	F	I	Z	X	D	F
R	C	Q	C	I	Y	E	N	F	P	X	O	O	W	B
C	A	U	L	R	N	T	L	Q	S	D	B	I	W	W
G	N	U	P	M	M	T	Z	D	U	V	X	E	L	Z
V	C	T	M	T	S	E	Q	B	E	V	K	G	G	J
Y	I	F	U	T	Y	R	P	G	Z	C	G	K	C	F
X	D	K	U	E	R	B	I	S	I	I	K	U	B	E
J	G	G	H	X	G	L	I	D	G	J	U	E	Q	U
H	P	R	Y	P	I	G	H	N	M	B	Y	B	A	Z
U	J	V	A	L	A	N	R	Y	Z	Z	D	F	D	F
C	X	M	U	I	N	S	A	N	S	H	B	D	K	I

Diese Wörter sind versteckt:

BLAETTER

KUSCHELDECKE

REGENSCHIRM

KUERBIS

ERNTEDANK

EINTOPF