



Programm des Seniorentreffs für November und Dezember 2024



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



Highlights im November

Frauenfrühstück

Kreativworkshop:
„Lebkuchenmann
filzen mit Schablonen“

Tee-Seminar mit einer
Tee-Probe und viel
Wissen

Biebricher Lesefest
„Märchen unterm
Sternenzelt“

Improvisationstheater:
„Weihnachten- wie
immer?“

**Adventsmarkt im
Haus am 29.11**

Highlights im Dezember

Frauenfrühstück

Weihnachtsfeier
Seniorentreff

Dialogrunde „Lass mal
reden“

Weihnachts-Lesecafé
mit Frau Wetzling

Öffnungszeiten Treffcafé

Montag –Freitag 09:00 – 17:00 Uhr

Das Treffcafé hat ab dem 19.12.2024 bis zum
05.01.2025 geschlossen

Neues Angebot im Seniorentreff:

Am **2. Freitag im Monat (am 08.11.2024 und 13.12.2024)** findet nun, ergänzend zur Techniksprechstunde, unser **Digitalcafé mit den Digital-Lotsen** statt. Sie haben Probleme mit ihrem Smartphone, ihrem Laptop oder Tablet oder haben andere Themen/Fragen rund um digitale Medien? Dann Sie sie in diesem offenen Angebot genau richtig! **Keine Anmeldung erforderlich, jedoch rufen Sie uns gerne vorab an, damit wir wissen mit welchem Themen/Fragestellungen sie kommen. Tel.: 0611/ 96 721-29, wir helfen gerne weiter!**

Sonderveranstaltungen im 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.**

Wir heißen die Improtheater-Gruppe der LAB bei uns willkommen - am Freitag, 22.11.2024 um 14:00 im Saal. Die Improtheater-Gruppe der LAB Wiesbaden kommt ins Nachbarschaftshaus. Zu sehen gibt das weihnachtliche Stück: „Weihnachten, wie immer?“, aufgeführt mit viel Improvisationstalent und Kreativität. **Anmeldung erforderlich!!!** (Begrenzte Platzzahl) **Anmeldung persönlich im Büro des Seniorentreffs oder telefonisch bei unter 0611/96721-20**

Adventsmarkt: Am 29.11.2024 laden wir Sie im Erdgeschoss des Nachbarschaftshauses in der Zeit **von 15:00 – 18:00 Uhr wieder herzlich zu unserem Adventsmarkt ein!** Neben standen mit allerlei selbstgemachten schönen Dingen gibt es wieder Waffeln, Glühwein und vorweihnachtliche Stimmung. Sitzplätze sind diesmal ausreichend vorhanden! **Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!**

Sonderveranstaltungen im Dezember:

Das letzte Frauenfrühstück des Jahres findet am **Dienstag, 03.12.2024** im Saal von 10:00- 12:00 Uhr statt. Jede bringt etwas Kleines zum Frühstück mit, es gibt ein gemeinsames Buffet und Kaffee wird gestellt. Nach einem gemeinsamen Frühstück gibt es einen Film über einen tollen Chor, in welchem nur Menschen 70+ singen.

Am Mittwoch, 04.12.24 laden wir sie alle von **15:00 – 17:30 Uhr im Saal** herzlich ein **zur Weihnachtsfeier des Seniorentreffs.** Neben Kaffee und Kuchen erwarten Sie ein Weihnachtsbingo und ein Auftritt der Gesangsgruppe „Männer-WG“.

Für Mittwoch, 11.12.2024 suchen wir noch interessierte Senior*innen, die sich im Rahmen einer Gesprächsrunde miteinander austauschen möchten:
 Im Rahmen **des Projektes “Lass mal reden!”** möchten wir Sie herzlich zu **einer Dialogrunde in das Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V. einladen**. Die von der Landesstiftung „Miteinander in Hessen“ organisierten Dialogrunden bieten Menschen die Möglichkeit, in kleinen Gruppen über gesellschaftliche Themen, verschiedene Meinungen und persönliche Erfahrungen zu sprechen. Ziel ist es, den Austausch zu fördern und den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken – gerade in herausfordernden Zeiten. Die Gesprächsrunden sind kostenlos und werden von geschulten jungen Moderatorinnen und Moderatoren begleitet. Wir freuen uns auf Sie! Anmeldung und Informationen unter: 0611/96 721-201

Zum Abschluss des Jahres gibt es am **Mittwoch, 18.12.2024** noch einmal ein **Lese-Café mit Frau Wetzling** um 15:00 Uhr mit Kaffee und (von Frau Wetzling) selbstgebackenem Kuchen. Diesmal haben weihnachtliche und besinnliche Geschichten ihren Platz.

Programm November

<u>Fr. 01.11.</u>	09:30 – 11:00 17:00 – 18:30	Englisch Teatime	26 28
<hr/>			
<u>Mo. 04.11.</u>	10:30 – 13:00 14:00 – 16:30 14:30 – 15:30 14:00 – 17:15	Sondersitzung Vorstand NW 55+ Acryl- und Aquarellmalen Wirbelsäulenstabilisierung Skat	28 26 158 28
<u>Di. 05.11.</u> 	10:00 – 12:00 10:30 – 12:00 14:30 – 17:30 14:30 – 16:15 14:30 Ankommen 15:00 – 16:00 18:00 – 20:00 19:00 – 21:30 19:00 – 21:30	Frauenfrühstück Englisch für Fortgeschrittene Bridge Computertreff NW 55+ Gedächtnistraining/Dienstagsgruppe SHG Depression SHG NA MGH Spieletreff	Saal 26 28 158 Saal 28 26 Saal
<u>Mi. 06.11.</u>	10:00 – 11:30 10:00 – 12:00 15:00 – 16:30 15:00 – 17:00 16:00 – 18:00 18:30 – 19:30 19:15 – 21:30	Gedächtnistraining Kreative Gruppe SHG Diabetiker MGH Lese- und Schreibhilfe SHG Restless Legs SHG Guttempler Männergruppe	28 26 28 26 Saal 26 28

<u>Do. 07.11.</u>	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. 08.11.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	10:00 – 12:00	Digitalcafé mit den Digi-Lotsen	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28

<u>Mo. 11.11.</u>	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158
	14:00 – 17:15	Skat	28
	19:00– 20:30	Tänze im Kreis aus aller Welt	Saal

<u>Di. 12.11.</u>	10:00 – 12:00	NW55+ Redaktionssitzung	28	
	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26	
	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	
	19:00 – 21:30	SHG NA	26	
	19:00 – 21:30	MGH Spielertreff	Saal	

<u>Mi. 13.11.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:15 – 11:00	MGH Singen für Groß und Klein	Foyer
	13:45 – 15:45	Workshop Kreativgruppe „Wabenkugeln“	26



Achtung: am Mittwochnachmittag gibt es in der Innenstadt eine Demo gegen mögliche Kürzungen im Sozialetat. Weitere Infos folgen an den Pinnwänden, wenn Sie Zeit haben, unterstützen Sie uns gerne vor Ort!




<u>Mi. 13.11.</u>	16:00 – 18:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26

<u>Do. 14.11.</u>	14:00 – 15:00	MGH-Bastelzirkus	26
	14:30 – 16:30	Teeseminar	28
	18:15 – 19:45	Qigong	158

<u>Fr. 15.11.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	15:00 – 16:30	Biebricher Lesefest: Märchennachmittag	Saal
	15:00 – 16:30	Roter Faden	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28

<u>Mo. 18.11.</u>	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26
	14:00 – 17:15	Skat	28
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158
	19:00– 20:30	Tänze im Kreis aus aller Welt	Saal

<u>Di. 19.11.</u>	10:00 – 12:00	NW55+ Schreibwerkstatt	28
	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26

<u>Di. 19.11.</u>	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. 20.11.</u>	10:00 – 12:00	Kreative Gruppe	26
	14:00 –	Einkehr Wandergruppe im NH	Saal
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
	19:15 – 21:30	Männergruppe	28
<u>Do. 21.11.</u>	15:00 – 17:00	Literaturseminar	28
	16:30 – 18:00	NW55+ Philosophiekreis	26
<u>Fr. 22.11.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	14:00 – 16:30	Improtheater mit Kaffee und Kuchen	Saal
	15:00 – 16:30	Singtreff ?	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28
<hr/>			
<u>Mo. 25.11.</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. 26.11.</u>	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26
	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
	19:00 – 21:30	SHG NA	26
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal
<u>Mi. 27.11.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	14:30 – 17:00	Fotogruppe NW 55+	28
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
<u>Do. 28.11.</u>	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
<u>Fr. 29.11</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	15:00 – 18:00	Adventsmarkt NH	Saal/ Foyer
	17:00 – 18:30	Teatime	ENTFÄLLT!!

Programm Dezember

<u>Mo. 02.12.</u>	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. 03.12.</u>	 10:00 – 12:00	Frauenfrühstück	Saal
	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26
<u>Di. 03.12.</u>	14:30 – 17:30	Bridge	28
14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 16:15	Computertreff NW 55+	158
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	19:00 – 21:30	SHG NA	26
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal
<u>Mi. 04.12.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:00 – 12:00	Kreative Gruppe	26
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	15:00 – 17:30	Seniorentreff-Weihnachtsfeier	Saal/TC
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
	19:15 – 21:30	Männergruppe	28
<u>Do. 05.12.</u>	15:00 – 17:00	Literaturseminar	28
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 06.12.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	17:00 – 18:30	Teatime	28
<hr/>			
<u>Mo. 09.12.</u>	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. 10.12.</u>	10:00 – 12:00	NW55+ Redaktionssitzung	28
	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26
	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
	19:00 – 21:30	SHG NA	26
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal
<u>Mi. 11.12</u>	10:15 – 11:00	MGH Singen für Groß und Klein	Foyer
	14:00 – 17:00	Kartenspielgruppe	28
	15:00 – 18:00	Repair-Café	TC
	15:00 – 16:30	„Lass mal reden!“	Saal
	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. 12.12</u>	14:00 – 15:00	MGH-Bastelzirkus	26
<u>Fr. 13.12</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	10:00 – 12:00	Digitalcafé mit den Digi-Lotsen	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28
<hr/>			
<u>Mo. 16.12.</u>	14:00 – 17:15	Skat	28
<u>Di. 17.12.</u>	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26
	14:30 – 17:30	Bridge	28
14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	Saal
<u>Di. 17.12.</u>	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	19:00 – 21:30	SHG NA	26
	19:00 – 21:30	MGH Spieletreff	Saal
<u>Mi. 18.12.</u>	10:00 – 12:00	Kreative Gruppe	26
	12:30 – 14:00	SHG Sehen??	Saal??
	15:00 – 16:30	Lesecafé mit Frau Wetzling	TC
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
	19:15 – 21:30	Männergruppe	28
<u>Do. 19.12.</u>	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	16:30 – 18:00	NW55+ Philosophiekreis	26
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 20.12.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	15:00 – 16:30	Roter Faden	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28

Das Nachbarschaftshaus hat vom 23.12.24 bis zum einschließlich 01.01. 2025 geschlossen

Das Team des Seniorentreffs
wünscht allen erholsame und gute
Feiertage und einen Guten Rutsch!



Das Treffcafé schließt vom
20.12.2024 bis zum
05.01.2025. Ab dem
06.01.2025 sind wir wieder für
Sie da!