



Oktober/November 2025 Programm des Seniorentreffs



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 Oktober

Frauenfrühstück mit
einem Film

Vortrag
Erbschaftssteuer und
Schenkungen

Outdoorkegeln

Lesecafé

Vortrag Wasser -
Lebenselixier

Letzte Hilfe Kurs

Agathe und Band

Highlights im November

Frauenfrühstück

Märchennachmittag
mit Frau Köppen

Claus Flemming
liest...

Vortrag
Energiekosten
sparen

Rilke - Lesung mit
Musik

Adventsmarkt

Öffnungszeiten Treffcafé

Montag – Freitag von 09:00 – 17:00 Uhr

Sonderveranstaltungen im Oktober:

Am Dienstag, 07.10.2025 laden wir wieder von **10:00 – 12:00 im Saal zum Frauenfrühstück** ein. Nach einem gemeinsamen Frühstück mit Buffett (hier bringt einfach jede eine Kleinigkeit mit) gibt es einen Filmvortrag von Herrn Geide mit dem Thema „Urlaubsländer“.

Achtung: am Donnerstag, 09.10.2025 gibt es eine externe Konferenz im NH, alle Räume werden an diesem Tag gebraucht, es finden keine weiteren Gruppen oder Kurse statt.

Am Freitag, 10.10.2025, laden wir von 15:00 - 16:30 Uhr in Raum 28 zu einem Vortrag mit dem Thema „Vererben und schenken aus steuerlicher Sicht“ ein. Durch die sogenannte vorweggenommene Erbfolge kann Vermögen bereits zu Lebzeiten übertragen werden – etwa Immobilien, Geld oder Firmenanteile. Das schafft frühzeitig Klarheit, verhindert Streit und nutzt steuerliche Freibeträge optimal. In dem Vortrag werden die steuerlichen Grundlagen des Erbschaftsteuergesetzes erläutert und am Beispiel einer Immobilienübertragung aufgezeigt, wie Vermögen optimal frühzeitig übertragen werden kann. Anmeldung erforderlich unter 0611/96721-20/ Der Vortrag ist kostenfrei!

Am Mittwoch, 15.10.2025 treffen wir uns zum Outdoor-Kegeln auf der Platte: Gemeinsames Kegeln an der frischen Luft auf der wunderschönen Platte- Anmeldung erforderlich! Seniorentreff (0611/9672120). Treffunkt HBF Wiesbaden Bitte an passende Kleidung denken und an einen kleinen Snack zum Stärken.

Am Donnerstag 16.10.2025 gibt es um 15.00 Uhr wieder das Lesecafé mit Freu Wetzling im Saal. Freuen Sie sich auf Märchen und Geschichten bei einer Tasse Kaffee und einem Stück selbstgebackenem Kuchen

Am Montag, 20.10.2025 von 15:00- 16:30 Uhr freuen wir uns auf einen Vortrag zum **Thema Ernährung: Wasser: Pure Energie, Lebenselixier & Medizin,** Leitung: Axel-Michael Möller. Der Mensch besteht zu 60-70% aus Wasser. Trinkwasser hat viele positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit und beeinflusst verschiedenste Körperfunktionen. Dazu gehören die Schmierung der Gelenke, Regulierung der Körpertemperatur, Unterstützung der Verdauung, Ausscheidung von Abfall- und Giftstoffen, die Öffnung der Atemwege, Unterstützung der Gewichtszunahme und noch vieles mehr. Trinkst Du jeden Tag die richtige Menge? Wie viel sollte jeder trinken? Auf diese und weitere Themen wird in dem Vortrag eingegangen. Gebühr: keine, **Anmeldung erforderlich unter 0611/ 96 721-20. Der Vortrag findet im Saal statt.**

Am Mittwoch 29.10.2025 und 05.11.2025 findet von 16:00 - 18:00 Uhr wieder der „**Letzte Hilfe-Kurs**“ **im Saal statt**. Dass man Erste Hilfe leistet ist für uns selbstverständlich und ebenfalls, dass dazu bestimmte Fertigkeiten notwendig sind. Doch wie kann man einem Menschen helfen, 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? Was können Angehörige und Freunde tun, um den Sterbenden zu unterstützen? Dieser Kurs bietet an zwei Abenden Basiswissen, Hilfsmöglichkeiten und einfache Handgriffe. **Anmeldung erforderlich unter 0611/ 96 721-20, der Kurs ist kostenlos.**

Am Freitag, 31.10.2025 um 15:30 Uhr kommt Agathe ins Nachbarschaftshaus!

Agathe geht voran - Agathe und die Boy-Group im Nachbarschaftshaus

Wer hätte gedacht, dass Agathe -die ältere Dame aus dem Stift- in ihrem fortgeschrittenen Alter mit einer „Zeitenwende“ konfrontiert wird. Vor allem der leidige Fachkräftemangel und Medikamentennotstand im Stift machen Probleme. Aber natürlich lässt Agathe sich nicht unterkriegen. Hell-wach und ungebremst begegnet sie zusammen mit ihrer Freundin Hilde den Herausforderungen. Musikalisch begleitet wird Agathe von der legendären Boy-Group der Akademie für Ältere. Agathe (Maria Honrath), Boygroup (Hartmut Boger, Peter Kahlenberg, Michael Linemann, Günter Steppich). **Die Veranstaltung ist kostenfrei, es ist keine Anmeldung notwendig.**

Sonderveranstaltungen im November:

Am Dienstag, 04.11.2025 laden wir wieder von 10:00 – 12:00 im Saal zum Frauenfrühstück ein. Nach einem gemeinsamen Frühstück mit Buffett (hier bringt einfach jede eine Kleinigkeit mit) gibt es einen weiteren Filmvortrag von Herrn Geide mit dem Thema „Urlaubsländer“.

3. Biebricher Lesefest: Märchennachmittag mit der Märchenerzählerin

Brigitte Köppen: Wir laden am Freitag, 14.11.2025 um 15:00 Uhr

herzlich zu einem Nachmittag für Jung und Alt mit der Märchenerzählerin Brigitte Köppen **im Saal** ein. Lassen Sie sich verzaubern von lebendig erzählten Märchen aus vielen verschiedenen Ländern. Keine Anmeldung erforderlich, kommen Sie einfach vorbei!

3. Biebricher Lesefest: Claus Flemming liest...Am Dienstag, 18.11.2025 laden wir um 16:30 Uhr in Raum 30 zu einer weiteren Veranstaltung im Rahmen des Lesefestes ein: Claus Flemming liest Gedichte aus der eigenen Feder, in der Poesie des Alltags, entstanden in den lichten Momenten der Inspiration und aus deren Existenz heraus...

Am Mittwoch, 19.11.2025 um 16:00 Uhr gibt es im Saal einen Vortrag zu einem wichtigen Thema: Energiekosten senken- Energieschulden vermeiden, Nicole Hensel, Referentin bei der Verbraucherzentrale Hessen e.V. wird diesen Vortrag halten: Steigende Energiepreise belasten die Privathaushalte. Umso wichtiger ist es, die Energierechnung zu verstehen. Nicole Hensel, Referentin bei der Verbraucherzentrale Hessen e.V., hilft dabei, die Strom- und Gasabrechnungen der Energieversorger zu verstehen. Es wird erläutert, wie die Energieabrechnung zu lesen ist. Dabei erklärt sie auch, wie die Rechnung aufgebaut ist und was zu tun ist, wenn die Rechnung sehr hoch erscheint oder nicht plausibel ist. Es wird erläutert, wie sich Verbrauch, Preise und Abschläge prüfen lassen und darüber informiert, wann sich ein Anbieterwechsel lohnt. Wichtige Tipps, um Energieschulden und Energiesperren zu vermeiden, werden ebenfalls angesprochen. **Anmeldung erforderlich unter 0611/ 96 721-20**

Am Freitag, 21.11.2025 um 15:00 Uhr gibt es eine besondere Lesung im Saal: Gedichte von Rilke - untermalt vom Duo Contraverso
Leitung: Elke Weber-Boger, Duo Contraverso (Cornelia Thorspecken, Querflöte, Hartmut Boger, Kontrabass)

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen...“ Literarisch-musikalischer Nachmittag zu Rainer Maria Rilkes 150. Geburtstag. Rainer Maria Rilke (1875 Prag – 1926 Valmont) war einer der populärsten Dichter des 20. Jahrhunderts, dessen vielfältiges Werk durch Übersetzung in alle Weltsprachen weit über den deutschsprachigen Raum hinaus wirkt. Rilkes dichterische Reflexionen über das menschliche Leben, die Formen der Liebe und verschiedene Gottesbilder sind auch heute noch lesenswert und regen zu eigener Beschäftigung mit diesen Grundfragen der *Conditio Humana* an.

Adventsmarkt im Nachbarschaftshaus: Viele unterschiedliche Stände mit selbstgemachten Kleinigkeiten, Handarbeiten und Kreativem erwarten **am Freitag, 28.11.2025 ab 15:00 Uhr im Erdgeschoss** des Nachbarschaftshauses. Auch frisch gebackene Waffeln und Punsch gehören mit zum kulinarischen Programm. Kommen sie vorbei- Wir freuen uns auf sie!

Programm Oktober:

Mi. 01.10.

15:00 – 16:30	SHG Diabetiker	28
15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
18:45 – 20:45	Männergruppe	28

Do. 02.10. 13:45 – 16:15 NW55+ Handarbeitskreis 26

Fr. 03.10 **Feiertag: Tag der deutschen Einheit**

<u>Mo. 06.10.</u>	10:30 – 13:00 14:00 – 17:15	NW 55+ Vorstandssitzung Skat	28 28
<u>Di. 07.10.</u>	 10:00 – 12:00 14:00 – 17:00 14:30 Ankommen 15:00 – 16:00 14:30 – 16:15 18:00 – 20:00 18:30 – 20:45 18:30 – 20:45	Frauenfrühstück Bridge Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe Computertreff NW 55+ SHG Depression SHG NA MGH Spieletreff	Saal 28 Saal 158 28 26 Saal
<u>Mi. 08.10.</u>	14:00 – 17:00 15:00 – 17:00 16:00 – 18:00 15:00 – 18:00 16:00 – 17:30 18:30 – 19:30	Kartenspielgruppe MGH Lese- und Schreibhilfe SHG Restless Legs Repair-Café Bücher(tausch)plausch SHG Guttempler	TC 26 28 TC Foyer 26
<u>Do. 09.10.</u>	Externe Sonderveranstaltung 09:00 -16:30 Uhr (es finden keine Angebote in diesem Zeitraum statt, das Treffcafé ist geschlossen)		
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 10.10.</u>	 10:00 – 12:00 15:00 – 16:30 15:00 – 18:00 17:00 – 18:30 18:30 – 20:30	Digitalcafé mit Digi-Lotsen Erben und Vererben/ Steuerliche Sicht Doppelkopf-Gruppe Teatime SHG Russ. Alkoholiker WiesbAAden	28 28 TC 28 26
<u>Mo. 13.10.</u>	14:00 – 17:15	Skat	28
<u>Di. 14.10.</u>	10:00 – 12:00 14:30 Ankommen 15:00 – 16:00 14:30 – 17:30 18:00 – 20:00 18:30 – 20:45 18:30 – 20:45	Redaktionssitzung NW 55+ Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe Bridge SHG Depression SHG NA MGH Spieletreff	28 Saal 28 28 26 Saal
<u>Mi. 15.10.</u>	 12:30 – 14:00 14:00 – 16:00 15:00 – 17:00 18:30 – 19:30 18:45 – 20:45	SHG Sehen Outdoor-Kegeln Platte MGH Lese- und Schreibhilfe SHG Guttempler Männergruppe	Saal außerhalb 26 26 28
<u>Do. 16.10.</u>	 14:00 – 15:00 15:00 – 16:00 16:30 – 18:00	MGH Bastelzirkus LeseCafé NW55+ Philosophiekreis	26 Saal 26
<u>Fr. 17.10.</u>	14:30 – 16:30 15:00 – 17:00 15:00 – 18:00 17:00 – 18:30 18:30 – 20:30	Bastelkaffee Roter Faden Doppelkopf-Gruppe Teatime SHG Russ. Alkoholiker WiesbAAden	30 28 TC 28 26

<u>Mo. 20.10.</u>	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158
	14:00 – 17:15	Skat	28
	15:00 – 16:30	Vortrag: Wasser – Pure Energie	Saal
	19:00 – 20:30	Tänze im Kreis aus aller Welt	Saal
<u>Di. 21.10.</u>	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26
	10:00 – 12:00	Kreative Schreibwerkstatt 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
	18:30 – 20:45	SHG NA	26
	18:30 – 20:45	MGH Spieletreff	Saal
<u>Mi. 22.10.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	14:00 – 17:00	Kartenspielgruppe	TC
	14:30 – 17:00	Fotogruppe NW 55+	28
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
<u>Do. 23.10.</u>	10:00 – 11:00	Seniorenfitness	158
	15:00 – 17:00	Gesprächskreis Poesie	28
	17:00 – 19:00	SHG Polyneuropathie	26
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 24.10.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	10:00 – 11:00	ZENbo-Balance	158
	11:00 – 12:00	ZENbo-Balance	158
	15:00 – 18:00	Doppelkopf-Gruppe	TC
	17:00 – 18:30	Teatime	28
	18:30 – 20:30	SHG Russ. Alkoholiker WiesbAAden	26
<u>Mo. 27.10.</u>	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158
	14:00 – 17:15	Skat	28
	18:30 – 20:45	Wohnprojekttreffen	28
	19:00 – 20:30	Tänze im Kreis aus aller Welt	Saal
<u>Di. 28.10.</u>	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26
14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	18:30 – 20:45	SHG NA	26
	18:30 – 20:45	MGH Spieletreff	Saal
<u>Mi. 29.10.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining Wandergruppe	28 außerhalb
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	16:00 – 18:00	Letzte Hilfe Kurs	Saal
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26

<u>Do. 30.10.</u>	10:00 – 11:00	Seniorenfitness	158
	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
<u>Fr. 31.10.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	10:00 – 11:00	ZENbo-Balance	158
	11:00 – 12:00	ZENbo-Balance	158
	15:00 – 18:00	Doppelkopf-Gruppe	TC
	15:00 – 16:30	Singtreff	28
	15:30 – 17:00	Agathe geht voran	Saal
	17:00 – 18:30	Teatime	28
	18:30 – 20:30	SHG Russ. Alkoholiker WiesbAAden	26

Programm November:

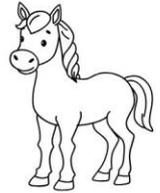
<u>Mo. 03.11.</u>	10:30 – 13:00	NW 55+ Vorstandssitzung	28
	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158
	14:00 – 17:15	Skat	28
	19:00 – 20:30	Tänze im Kreis aus aller Welt	Saal
<u>Di. 04.11.</u>	 10:00 – 12:00	Frauenfrühstück	Saal
	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	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
	18:30 – 20:45	SHG NA	26
	18:30 – 20:45	MGH Spieletreff	Saal
<u>Mi. 05.11.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	14:00 – 17:00	Kartenspielgruppe	TC
	15:00 – 16:30	SHG Diabetiker	28
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	16:00 – 18:00	Letzte Hilfe Kurs	Saal
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
	18:45 – 20:45	Männergruppe	28
<u>Do. 06.11.</u>	10:00 – 11:00	Seniorenfitness	158
	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	15:00 – 17:00	Gesprächskreis Poesie	28
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 07.11.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	10:00 – 11:00	ZENbo-Balance	158
	11:00 – 12:00	ZENbo-Balance	158
	14:30 – 16:30	Bastelkaffee	30
	15:00 – 18:00	Doppelkopf-Gruppe	TC
	17:00 – 18:30	Teatime	28
	18:45 – 20:45	SHG Frauen im Autismus-Spektrum	28
	18:30 – 20:30	SHG Russ. Alkoholiker WiesbAAden	26

<u>Mo. 10.11.</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. 11.11.</u> 14:30 Ankommen	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26
	10:00 – 12:00	Redaktionssitzung NW 55+	28
	15:00 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	18:30 – 20:45	SHG NA	26
	18:30 – 20:45	MGH Spieletreff	Saal
<u>Mi. 12.11.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	15:00 – 18:00	Repair-Café	TC
	16:00 – 17:30	Bücher(tausch)plausch	Foyer
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
<u>Do. 13.11.</u>	10:00 – 11:00	Seniorenfitness	158
	14:00 – 15:00	MGH Bastelzirkus	26
	15:00 – 16:00	Vereinsheim NW55+	TC
<u>Fr. 14.11.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	10:00 – 12:00	Digitalcafé mit Digi-Lotsen	28
	10:00 – 11:00	ZENbo-Balance	158
	11:00 – 12:00	ZENbo-Balance	158
	15:00 – 16:00	Märchennachmittag	Saal
	17:00 – 18:30	Teatime	28
	18:30 – 20:30	SHG Russ. Alkoholiker WiesbAAden	26
<u>Mo. 17.11.</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. 18.11.</u> 14:30 Ankommen	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26
	10:00 – 12:00	Kreative Schreibwerkstatt NW 55+	28
	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	16:30 – 18:00	Claus Flemming liest....	30
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	18:30 – 20:45	SHG NA	26
18:30 – 20:45	MGH Spieletreff	Saal	
<u>Mi. 19.11.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	12:30 – 14:00	SHG Sehen	Saal
	14:00 – 17:00	Kartenspielgruppe	30
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	16:00 – 17:30	Vortrag Energiekosten senken	Saal
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
18:45 – 20:45	Männergruppe	28	

<u>Do. 20.11.</u>	10:00 – 11:00	Seniorenfitness	158
	15:00 – 17:00	Gesprächskreis Poesie	28
	16:30 – 18:00	NW55+ Philosophiekreis	26
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 21.11.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	10:00 – 11:00	ZENbo-Balance	158
	11:00 – 12:00	ZENbo-Balance	158
	14:30 – 16:30	Bastelkaffee	30
	15:00 – 17:00	Roter Faden	28
	15:00 – 16:30	Gedichtnachmittag + Duo Contraverso	Saal
	17:00 – 18:30	Teatime	28
	18:30 – 20:30	SHG Russ. Alkoholiker WiesbAAden	26
<u>Mo. 24.11.</u>	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158
	14:00 – 17:15	Skat	28
	18:30 – 20:45	Wohnprojekttreffen	28
	19:00 – 20:30	Tänze im Kreis aus aller Welt	Saal
<u>Di. 25.11.</u> 14:30 Ankommen	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26
	15:00 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	18:30 – 20:45	SHG NA	26
	18:30 – 20:45	MGH Spieletreff	Saal
<u>Mi. 26.11.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	14:00 – 16:00	Wandergruppe	Saal
	14:30 – 17:00	Fotogruppe NW 55+	28
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
<u>Do. 27.11.</u>	10:00 – 11:00	Seniorenfitness	158
	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	17:00 – 19:00	SHG Polyneuropathie	26
<u>Fr. 28.11.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	10:00 – 11:00	ZENbo-Balance	158
	11:00 – 12:00	ZENbo-Balance	158
	15:00 – 18:00	Adventsmarkt NH	Erdgeschoss

Rätselfrage:

Ein fünf Meter langes Seil wird um den Hals eines Pferdes gebunden. Der Stall mit Heu ist zehn Meter entfernt, aber das Pferd kann dennoch zum Stall gelangen. Wie ist das möglich?



Antwort: Das Seil ist nirgendwo festgebunden