



Dezember /Januar 2026 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 Monat Dezember

Frauenfrühstück
02.12.

Weihnachtsfeier
Seniorentreff
10.12.

Vortrag: Schenken
und Vererben
12.12.

Lese-Café **18.12.**

Highlights im Monat Januar

Frauenfrühstück
06.01.

Museumsbesuch
Landesmuseum
Darmstadt **08.01.**

Vortrag: Pflege
ohne finanzielles
Chaos- Was steht
mir zu? **16.01**

Neujahrskonzert
mit dem
Frauenchor **23.01**

Lesecafé **29.01.**

Öffnungszeiten Treffcafé

Montag – Freitag: 09:00 – 17:00 Uhr



Das Café hat vom Freitag, 19.12.2025 bis einschließlich 11.01.2026 geschlossen.
Am Montag, 12.01.2026 sind wir wieder für Sie da!

Sonderveranstaltungen im Dezember

Am **Dienstag, 02.12.2025** sind Sie wieder herzlich zum **Frauenfrühstück von 10:00 - 12:00 Uhr** im Saal eingeladen. Nach einem gemeinsamen Frühstück vom Buffett (zu welchem jede etwas Kleines mitbringt) begrüßen wir das Duo „Saitenwind“, welches uns mit Harfe, Flöte und weihnachtlichen Geschichten erfreuen wird.

Am **Mittwoch, 10.12.2025** lade ich Sie recht herzlich zur **Weihnachtsfeier im Seniorentreff ein**. Wir starten um 15:30 Uhr mit **Kaffee und Kuchen und BINGO**, das im letzten Jahr so gut ankam. Abgerundet wird die Veranstaltung dann mit einem Auftritt der **„Männer-WG“ der Diltthey-Schule**. Eintritt frei, keine Anmeldung notwendig.

Die letzte Veranstaltung in diesem Jahr ist am **Donnerstag, 18.12.2026 das Lesecafé. Von 15:00 - 16:00 Uhr gibt es weihnachtliche Geschichten und Märchen im Saal**, gepaart mit einem Stück selbstgebackenem Kuchen. Eintritt frei, keine Anmeldung notwendig.

Das Kursprogramm startet wieder ab dem 19.01.2026, gerne können Sie sich bereits jetzt für alle Kurse auf der Homepage oder über das Sekretariat anmelden (0611/ 96 721-0)

Neuer Kurs ab Januar: Tai-Chi

Leitung: Lena Rinnelt

Der Kurs vermittelt die 7 Bewegungselemente des Tai-Chi-Kineo, das Zusammenspiel von Atem und Bewegung sowie die Anfangssequenzen der sogenannten klassischen Form des Tai-Chi. In der freien Bewegung mit den Elementen tauchen wir in einen genussvollen Bewegungsfluss ein und erleben das Ereignis "Kineo", die heilsame Einheit von Körper und Geist in Bewegung.

Als Meditation in Bewegung lässt uns Tai-Chi zu innerer Ruhe und Entspannung kommen. Durch die Aufmerksamkeit für die eigenen fließenden Bewegungen werden Stressabbau, Ausgeglichenheit und Bewegungskoordination gefördert. Unser Energiefluss "Qi" wird stimuliert und gestärkt, körperliche und geistige Flexibilität können erweitert und Blockaden gelöst werden.

Der Tai-Chi-Kurs ist für Teilnehmer*innen jeden Alters geeignet. **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!**

Termin: Mittwoch, 21.01.2026 – 18.03.2026 von 10:00 – 11:00 Uhr, 9x

Gebühr: jeweils 59,00 €

Sonderveranstaltungen im Januar

Auch am **Dienstag, 06.01.2026** sind Sie wieder herzlich zum Frauenfrühstück **von 10:00 - 12:00 Uhr** im Saal eingeladen. Nach einem gemeinsamen Frühstück vom Buffett (zu welchem jede etwas Kleines mitbringt) gibt es einen Einblick in die Planung der Frühstücke in 2026 und einen Film über die Rolle der Hausfrau in den 1950er und 1960er Jahren.

Am 08.01.2026 besuchen wir gemeinsam die Sonderausstellung „Wolken“ im Museum in Darmstadt. Wolken gehören zu den faszinierendsten und zugleich allgegenwärtigen Phänomenen unserer Atmosphäre.


Die naturwissenschaftliche Ausstellung im Hessischen Landesmuseum Darmstadt lädt zu einer erlebnisreichen Reise durch die Welt der Wolken ein. Kosten 10 Euro pro Person. Begrenzte Platzzahl, **Anmeldung erforderlich: 0611/96721-20**


Am Freitag, **16.01.2026 findet von 10:00 - 12:00 Uhr ein Vortrag** zum Thema **“Was steht mir zu? - Pflege ohne finanzielles Chaos“ statt, dies ist ein Infovortrag zu den Leistungen der Pflegeversicherung:** In diesem Vortrag versuchen wir Klarheit in die oft undurchsichtige Welt der Pflegefinanzierung zu bringen. Wir zeigen Ihnen verständlich und praxisnah, was wirklich wichtig ist, welche Leistungen Ihnen zustehen und worin die Unterschiede zwischen Kranken- und Pflegekasse liegen. **Anmeldung erforderlich unter: 0611/ 96 721-20 oder unter senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de.** Nutzen Sie die Gelegenheit, sich umfassend zu informieren – damit Pflege gut gelingt, ohne dass die Finanzen zur Belastung werden.

Am **Freitag, 23.01.2026, laden wir um 16.00 Uhr** herzlich in den Saal ein zum **Neujahrskonzert mit dem „Frauenchor Hofheim“** unter der Leitung von Dante Poligritte. Eintritt frei und keine Anmeldung von Nöten.

Am **Donnerstag, 29.01.2026** gibt es wieder um 15:00 Uhr ein **Lesecafé im Saal**. Märchen aus aller Welt finden hier ebenso einen Platz wie andere schöne Erzählungen. Lauschen Sie bei einem Stück Kuchen und einer Tasse Kaffee... **Eintritt frei, keine Anmeldung notwendig.**

Programm Dezember

<u>Mo. 01.12</u>	10:30 – 13:00	NW 55+ Vorstandssitzung	28
	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. 02.12</u>  14:30 Ankommen	10:00 – 12:00	Frauenfrühstück	Saal
	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	Saal
	14:30 – 16:15	Computertreff NW 55+	158
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	18:30 – 21:00	SHG NA	26
<u>Mi. 03.12</u>	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. 04.12</u>	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	10:00 – 11:00	Fit und Beweglich im Alter	158
	15:00 – 17:00	Gesprächskreis Poesie	28
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 05.12.</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	Bastelcafé	30
	15:00 – 18:00	Doppelkopf	TC
	15:00 – 16:30	Singtreff- Ersatz für 28.11.	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28
	18:30 – 20:30	SHG russischspr. A.A. WiesbaAAden	26
	18:45 – 20:30	SHG Frauen im Autismus-Spektrum	28
<u>Mo. 08.12</u>	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. 09.12</u> 14:30 Ankommen	14:30 – 17:30	Bridge	28
	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	Saal
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	18:30 – 21:00	SHG NA	26
<u>Mi. 10.12</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	15:00 – 18:00	Repair-Café	Foyer!

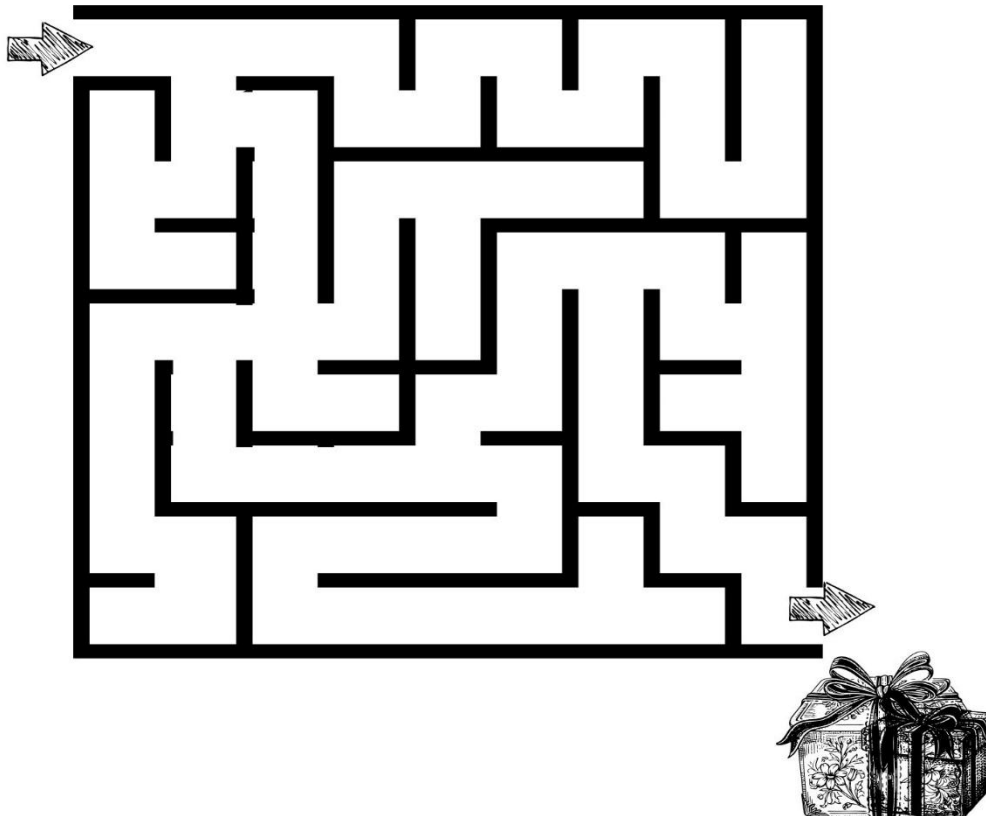
<u>Mi. 10.12</u> 	15:30 – 17:30	Weihnachtsfeier Seniorenentreeff	Saal/TC
	16:00 – 18:00	SHG Restless Legs	28
	16:00 – 17:30	Bücher(tausch)plausch	Foyer
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
<u>Do. 11.12</u>	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	10:00 – 11:00	Fit und Beweglich im Alter	158
	14:00 – 15:00	MGH Bastelzirkus	28
	15:00 – 16:00	Vereinsheim NW55+	TC
	17:00 – 19:00	SHG Polyneuropathie	26
<u>Fr. 12.12.</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 – 16:30	Vortrag Schenken und Vererben	28
	15:00 – 18:00	Doppelkopf	TC
	17:00 – 18:30	Teatime	28
	18:30 – 20:30	SHG russischspr. A.A. WiesbaAAden	26
<u>Mo. 15.12</u>	14:00 – 17:15	Skat	28
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158
<u>Di. 16.12</u> 14:30 Ankommen	10:00 – 12:00	Kreative Schreibwerkstatt NW 55+	28
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	15:00 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Saal
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	18:30 – 21:00	SHG NA	26
<u>Mi. 17.12</u>	12:30 – 14:00	SHG Sehen	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. 18.12</u> 	15:00 – 16:00	Lesecafé	Saal
	16:30 – 18:00	NW55+ Philosophiekreis	26
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 19.12.</u>	14:30 – 16:30	Bastelcafé	30
	15:00 – 18:00	Doppelkopf	TC
	17:00 – 18:30	Teatime	28
	18:30 – 20:30	SHG russischspr. A.A. WiesbaAAden	26

**Das Nachbarschaftshaus geht in die
Weihnachtspause
vom 20.12.2025 – 04.01.2026. Wir
wünschen Ihnen von Herzen ein gutes
Weihnachtsfest und
ein gesundes Neues Jahr 2026!**

*Einen guten
Start ins
neue Jahr!*




**Führen Sie den
Weihnachtsmann
durch das Labyrinth zu
den Geschenken.**



Programm Januar:

<u>Mo. 05.01</u>	10:30 – 13:00	NW 55+ Vorstandssitzung	28
	14:00 – 17:15	Skat	28
<u>Di. 06.01.</u> 	10:00 – 12:00	Frauenfrühstück	Saal
	14:30 – 17:30	Bridge	28
14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	Saal

<u>Di. 06.01.</u>	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	18:30 – 21:00	SHG NA	26
<u>Mi. 07.01.</u>	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	26
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
	19:15 – 21:30	Männergruppe	28
<u>Do. 08.01.</u>	15:00 – 16:00	Vereinsheim NW55+	TC
<u>Fr. 09.01.</u>	10:00 – 12:00	Digitalcafé mit Digi-Lotsen	28
	15:00 – 18:00	Doppelkopf	TC
	17:00 – 18:30	Teatime	28
	18:30 – 20:30	SHG russischspr. A.A. WiesbaAAden	26
	18:30 – 20:30	SHG russischspr. A.A. WiesbaAAden	26
<u>Mo. 12.01.</u>	10:30 – 13:00	NW 55+ Vorstandssitzung	28
	14:00 – 17:15	Skat	28
<u>Di. 13.01.</u> 14:30 Ankommen	14:30 – 17:30	Bridge	28
	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	Saal
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	18:30 – 21:00	SHG NA	26
<u>Mi. 14.01.</u>	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. 15.01</u>	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	14:00 – 15:00	MGH Bastelzirkus	26
	15:00 – 16:00	Vereinsheim NW55+	TC
	16:30 – 18:00	NW55+ Philosophiekreis	26
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 16.01.</u> 	10:00 – 12:00	Vortrag zur Pflegeversicherung	28
	14:30 – 16:30	Bastelcafé	30
	15:00 – 18:00	Doppelkopf	TC
	17:00 – 18:30	Teatime	28
	18:30 – 20:30	SHG russischspr. A.A. WiesbaAAden	26
<u>Mo. 19.01.</u>	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158
	14:00 – 17:15	Skat	28
<u>Di. 20.01.</u> 14:30 Ankommen	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26
	10:00 – 12:00	Kreative Schreibwerkstatt NW 55+	28
	14:30 – 17:30	Bridge	28
	15:00 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Saal
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	18:30 – 21:00	SHG NA	26

<u>Mi. 21.01.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	12:30 – 14:00	SHG Sehen	Saal
	14:00 – 17:00	Kartenspielgruppe	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. 22.01.</u>	10:00 – 11:00	Fit und Beweglich im Alter	158
<u>Fr. 23.01.</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	TC
	16:00 – 17:00	Neujahrs-Chor-Konzert	Saal
	17:00 – 18:30	Teatime	28
	18:30 – 20:30	SHG russischspr. A.A. WiesbaAAden	26
<u>Mo. 26.01.</u>	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158
	14:00 – 17:15	Skat	28
<u>Di. 27.01.</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
		18:00 – 20:00 SHG Depression	28
		18:30 – 21:00 SHG NA	26
<u>Mi. 28.01.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
		Wandergruppe	außerhalb
	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. 29.01.</u>	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	10:00 – 11:00	Fit und Beweglich im Alter	158
	15:00 – 16:00	Lesecafé	Saal
	17:30 – 19:30	SHG Polyneuropathie	Saal
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 30.01.</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	TC
	15:00 – 16:30	Singtreff	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28
	18:30 – 20:30	SHG russischspr. A.A. WiesbaAAden	26