



April/Mai 2026 Programm des Seniorentreffs



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: Rheinufer/Nachbarschaftshaus

Änderungen im Programm sind möglich!

Abkürzungen: NW55+ = Netzwerk 55plus;

MGH = Mehrgenerationenhaus;

SHG: Selbsthilfegruppe; TC = Treffcafé



Highlights im April

Frauenfrühstück

Vortrag: Wege ins Pflegeheim

Highlights im Mai

Frauenfrühstück

Bingo-Nachmittag

Boulespiel auf dem Jägerhofplatz

Alltags-Fitness-Test

Öffnungszeiten Treffcafé

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



Achtung: am Mittwoch, 22.04. hat das Treffcafé ab ca. 12:30 Uhr für den Publikumsverkehr wegen einer vereinsinternen Veranstaltung geschlossen

Sonderveranstaltungen im April:

Jeden 2. Freitag eines Monats: Digitalcafé mit den Digital-Lotsen

Am **Freitag, 10.04.2026** findet unser **Digitalcafé** mit den Digital-Lotsen in Raum 28, ergänzend zur Techniksprechstunde, 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, kostenfreien Angebot genau richtig! Keine Anmeldung erforderlich, jedoch rufen Sie uns gerne vorab an, damit wir wissen mit welchen Themen/Fragestellungen sie kommen. Tel.: 0611/ 96 721-29, wir helfen gerne weiter!

Achtung: Terminänderung! Im April findet das Frauenfrühstück **ausnahmsweise am Dienstag, 14.04.2025 statt**. An diesem Tag laden wir wieder von **10:00 - 12:00 Uhr zum Frauenfrühstück** im Saal ein. Nach einem gemeinsamen Frühstück, zu dem Jede eine Kleinigkeit für das Buffet mitbringt, wird uns Frau Barbara Knobloch von Ihrer Arbeit für den „Arbeitskreis Inklusion und Barrierefreiheit“ berichten. Der Arbeitskreis ist ein Zusammenschluss von mehr als 35 Organisationen und Selbsthilfegruppen von und für Menschen mit den unterschiedlichsten Beeinträchtigungen, die sich regelmäßig treffen.

Am Montag, den 27.04.2026 laden wir herzlich von 15:00 - 17:00 Uhr im Saal des Nachbarschaftshauses zu einem Vortrag mit dem Thema: „Wege ins Pflegeheim – Wenn es gut ist, sollten wir es machen“ ein. Dies ist eine gemeinsame Veranstaltung des Seniorentreffs und des Netzwerk55plus: Eigentlich wollen wir es uns nicht vorstellen, in ein Pflegeheim „umziehen“ zu müssen. Aber es kann passieren und wenn es ganz hart kommt, schnell und unausweichlich. Gegen die Angst davor hilft uns am besten, gut vorbereitet zu sein. Günther Henss, der Vorsitzende des Vereins Nassauische Blindenfürsorge, wird uns zeigen, wie wir uns gut vorbereiten können, über die Patientenverfügung und die Generalvollmacht hinaus. Das Dümme, was man machen kann, ist abwarten und gar nichts zu tun. Das Pflegeheim ist nicht das Problem, sondern kann die Lösung sein. **Anmeldung erforderlich: unter 0611/ 96721-20 oder senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de**

Sonderveranstaltungen im Mai:

Am Dienstag, 05.05.2026 laden wir wieder von 10:00 - 12:00 Uhr zum Frauenfrühstück im Saal ein. Nach einem gemeinsamen Frühstück, zu dem Jede eine Kleinigkeit für das Buffet mitbringt, freuen wir uns auf einen weiteren **Film aus der „Rheingau - Reihe“**, den uns Frau Knerr präsentieren wird.

Am **Mittwoch, 06.05.2026** laden wir sie herzlich ein zu einem **Bingo-Nachmittag mit Kaffee und Kuchen ab 15:00 Uhr im Saal** des Nachbarschaftshauses. Nachdem das Weihnachts-Bingo so gut ankam, wollen wir uns an diesem Tag wieder in einer schönen Runde zum gemeinsamen, lustigen Bingo-Spiel treffen. Es gibt kleine Preise zu gewinnen und Spaß ist garantiert. **Anmeldung erforderlich: unter 0611/ 96721-20 oder senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de**

Jeden 2. Freitag eines Monats: Digitalcafé mit den Digital-Lotsen
Am **Freitag, 08.05.2026** findet unser **Digitalcafé** mit den Digital-Lotsen in Raum 28, ergänzend zur Techniksprechstunde, statt. Keine Anmeldung erforderlich, jedoch rufen Sie uns gerne vorab an, damit wir wissen mit welchen Themen/Fragestellungen sie kommen. Tel.: 0611/ 96 721-29, wir helfen gerne weiter!

Am Mittwoch, 27.05.2026 treffen wir uns gemeinsam mit der LAB am **Nachmittag zum Boulen vorm Nachbarschaftshaus mit Kaffee und Kuchen. Anmeldung erforderlich: unter 0611/ 96721-20 oder senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de**

Kommen Sie und **testen ihre Fitness beim Alltags-Fitness-Test am Donnerstag, 28.05.2026 ab 10:00 Uhr** (Termine im Halbstundentakt): Jeder Mensch wünscht sich, möglichst lange gesund zu bleiben und aktiv am sozialen Miteinander teilhaben zu können. Mit steigendem Alter nehmen kleinere und größere Verletzlichkeiten jedoch zu, sodass es schwieriger wird, die eigene körperliche Leistungsfähigkeit auf dem gewünschten Niveau zu halten. **Dagegen kann jedoch jede und jeder etwas tun! Ein gewisses Maß an regelmäßiger Bewegung trägt dazu bei, die eigene körperliche Leistungsfähigkeit stabil zu halten oder sogar bis ins höhere Alter hinein zu verbessern.** Der Alltags-Fitness-Test wurde speziell für Menschen ab 60 Jahren entwickelt, um ihre körperliche Fitness zu überprüfen und einschätzen zu können, wo sie stehen und was sie möglicherweise noch tun sollten, um auch im hohen Alter ein selbständiges Leben führen zu können. **BITTE BEQUEME SPORTKLEIDUNG UND LESEBRILLE MITBRINGEN! Anmeldung ist erforderlich unter 0611-96721-20 oder senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de**

Vorschau: Juni:

Am Mittwoch, 17.06.2026 gibt es ab 16:30 Uhr einen Vortrag zum Thema: „Vermögensnachfolge planen: Testament oder doch lieber lebzeitige Gestaltung?“ in Raum 28. Der Rechtsanwalt Herr C. Teusch informiert in kleiner Runde zu diesem wichtigen Thema und geht gerne auf Ihre Fragen ein. Anmeldung erforderlich unter **Anmeldung erforderlich: unter 0611/ 96721-20 oder senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de**

Busausflug: Am Mittwoch 24.06.2026 gibt es in Kooperation mit der LAB einen Tagesausflug ins Glasmuseum (mit Führung- Achtung kein Fahrstuhl im Museum!!) nach Wertheim mit einem optionalen gemeinsamen Mittagessen (das jeder selbst bezahlt). Kosten für die Fahrt: 28,00 Euro pro Person. **Anmeldungen hierfür sind ab dem 13.04. möglich!!!**
Anmeldung erforderlich: unter 0611/ 96721-20 oder senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

Programm:

<u>Mi. 01.04</u>	14:00 – 17:00	Kartenspielgruppe	TC
	15:00 – 16:30	SHG Diabetiker	28
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
	18:30 – 20:45	Männergruppe	28
<u>Do. 02.04</u>	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	14:00 – 15:00	MGH Bastelzirkus	30
<u>Fr. 03.04</u>	Karfreitag - Nachbarschaftshaus zu!		
<u>Mo. 06.04</u>	Ostermontag - Nachbarschaftshaus zu!		
<u>Di. 07.04.</u>	14:00 – 17:00	Bridge	28
14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Saal
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	18:30 – 20:45	SHG NA	26
<u>Mi. 08.04.</u>	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	30
	15:00 – 18:00	Repair-Café	TC
	16:00 – 17:30	Bücher(tausch)plausch	Foyer
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
<u>Do. 09.04.</u>	15:00 – 16:00	Vereinsheim NW55+	TC
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 10.04.</u>	10:00 – 12:00	Digitalcafé mit Digi-Lotsen	28
	10:00 – 11:00	ZENbo-Balance	158
	11:00 – 12:00	ZENbo-Balance	158

<u>Fr. 10.04.</u>	12:15 – 13:15	ZENbo-Balance	158	
	15:00 – 18:00	Doppelkopf	TC	
	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. 13.04.</u>	10:30 – 13:00	NW 55+ Vorstandssitzung	28	
	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26	
	14:00 – 17:15	Skat	28	
	19:00 – 20:30	Tänze im Kreis aus aller Welt	Saal	
<u>Di. 14.04.</u>	!	10:00 – 12:00	Frauenfrühstück	Saal
		10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26
		10:00 – 12:00	Redaktionssitzung NW 55+	28
		14:00 – 17:00	Bridge	28
		15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	Entfällt!!!
		18:00 – 20:00	SHG Depression	28
		18:30 – 20:45	SHG NA	26
<u>Mi. 15.04.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	Entfällt!!!	
	10:00 – 11:00	Thai Chi	158	
	12:30 – 14:00	SHG Sehen	Saal	
	14:00 – 17:00	Kartenspielgruppe	28	
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	30	
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26	
	18:30 – 20:45	Männergruppe	28	
<u>Do. 16.04.</u>	15:00 – 17:00	Gesprächskreis Poesie	28	
	16:30 – 18:00	NW55+ Philosophiekreis	26	
<u>Fr. 17.04.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26	
	10:00 – 11:00	ZENbo-Balance	158	
	11:00 – 12:00	ZENbo-Balance	158	
	12:15 – 13:15	ZENbo-Balance	158	
	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. 20.04.</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. 21.04.</u>	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26	
	10:00 – 12:00	Kreative Schreibwerkstatt NW 55+	28	
	14:00 – 17:00	Bridge	28	
	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	Saal	
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28	
14:30 Ankommen	18:30 – 20:45	SHG NA	26	

<u>Mi. 22.04.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28	
	10:00 – 11:00	Thai Chi	158	
	14:30 – 17:00	Fotogruppe NW 55+	28	
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	30	
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26	
<u>Do. 23.04.</u>	15:00 – 19:00	Rummycup	30	
	17:00 – 19:00	SHG Polyneuropathie	26	
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28	
<u>Fr. 24.04.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26	
	10:00 – 11:00	ZENbo-Balance	158	
	11:00 – 12:00	ZENbo-Balance	158	
	12:15 – 13:15	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	
	<u>Mo. 27.04.</u>	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26
14:30 – 15:30		Wirbelsäulenstabilisierung	158	
15:00 – 17:00		Vortrag „Wege ins Pflegeheim“	Saal	
14:00 – 17:15		Skat	28	
<u>Di. 28.04.</u>	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26	
	14:00 – 17:00	Bridge	28	
	14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Saal
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28	
	18:30 – 20:45	SHG NA	26	
<u>Mi. 29.04.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28	
	10:00 – 11:00	Thai Chi	158	
		Wandergruppe	außerhalb	
	14:00 – 17:00	Kartenspielgruppe	28	
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	30	
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26	
<u>Do. 30.04.</u>	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26	
	15:00 – 17:00	Gesprächskreis Poesie	28	
<u>Fr. 01.05.</u>	Tag der Arbeit - Nachbarschaftshaus zu!			
<u>Mo. 04.05.</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. 05.05.</u>	10:00 – 12:00	Frauenfrühstück	Saal	
	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26	
	14:00 – 17:00	Bridge	28	
	14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	Saal

<u>Di. 05.05.</u>	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	18:30 – 20:45	SHG NA	26
<u>Mi. 06.05.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:00 – 11:00	Thai Chi	158
	15:00 – 17:00	Bingo-Nachmittag	Saal
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	30
	17:00 – 18:30	SHG Diabetiker	28
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
	18:30 – 20:45	Männergruppe	28
<u>Do. 07.05.</u>	13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
	14:00 – 15:00	MGH Bastelzirkus	30
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 08.05</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
	12:15 – 13:15	ZENbo-Balance	158
<u>Fr. 08.05</u>	15:00 – 18:00	Doppelkopf	TC
	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. 11.05.</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. 12.05.</u>	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26
	10:00 – 12:00	Redaktionssitzung NW 55+	28
	14:00 – 17:00	Bridge	28
14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Saal
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	18:30 – 20:45	SHG NA	26
<u>Mi. 13.05.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:00 – 11:00	Thai Chi	158
	14:00 – 17:00	Kartenspielgruppe	28
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	30
	16:00 – 17:30	Bücher(tausch)plausch	Foyer
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
<u>Do. 14.05.</u>	Christi Himmelfahrt – Nachbarschaftshaus zu!		
<u>Fr. 15.05.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	10:00 – 11:00	ZENbo-Balance	158
	11:00 – 12:00	ZENbo-Balance	158
	12:15 – 13:15	ZENbo-Balance	158
	14:30 – 16:30	Bastelcafé	30
	15:00 – 18:00	Doppelkopf	TC

<u>Fr. 15.05.</u>	17:00 – 18:30	Teatime	28
	18:30 – 20:30	SHG russischspr. A.A. WiesbaAAden	26
<u>Mo. 18.05.</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. 19.05.</u>	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26
	10:00 – 12:00	Kreative Schreibwerkstatt NW 55+	28
	14:00 – 17:00	Bridge	28
14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Saal
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	18:30 – 20:45	SHG NA	26
<u>Mi. 20.05.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:00 – 11:00	Thai Chi	158
		Wandergruppe	außerhalb
	12:30 – 14:00	SHG Sehen	Saal
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	30
	16:00 – 18:00	SHG Restless Legs	28
<u>Mi. 20.05.</u>	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
	18:30 – 20:45	Männergruppe	28
<u>Do. 21.05.</u>	15:00 – 16:00	Vereinsheim NW55+	TC
	16:30 – 18:00	NW55+ Philosophiekreis	26
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 22.05</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	10:00 – 11:00	ZENbo-Balance	158
	11:00 – 12:00	ZENbo-Balance	158
	12:15 – 13:15	ZENbo-Balance	158
	15:00 – 18:00	Doppelkopf	TC
	17:00 – 18:30	Teatime	28
	18:30 – 20:30	SHG russischspr. A.A. WiesbaAAden	26
<u>Mo. 25.05.</u>	Pfingstmontag - Nachbarschaftshaus zu!		
<u>Di. 26.05.</u>	10:30 – 12:00	Englisch für Fortgeschrittene	26
	14:00 – 17:00	Bridge	28
14:30 Ankommen	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	Saal
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	18:30 – 20:45	SHG NA	26
<u>Mi. 27.05.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:00 – 11:00	Thai Chi	158
!	14:00 – 16:00	Boule vorm Nachbarschaftshaus	außerhalb
	14:00 – 17:00	Kartenspielgruppe	28
	14:30 – 17:00	Fotogruppe NW 55+	28
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	30
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26

<u>Do. 28.05.</u>	!	10:00 – 13:00	Alltags-Fitness-Test	Saal
		13:45 – 16:15	NW55+ Handarbeitskreis	26
		15:00 – 17:00	Gesprächskreis Poesie	28
		15:00 – 19:00	Rummycup	30
		17:00 – 19:00	SHG Polyneuropathie	26
		18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 29.05</u>		09:30 – 11:00	Englisch	26
		10:00 – 11:00	ZENbo-Balance	158
		11:00 – 12:00	ZENbo-Balance	158
		12:15 – 13:15	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

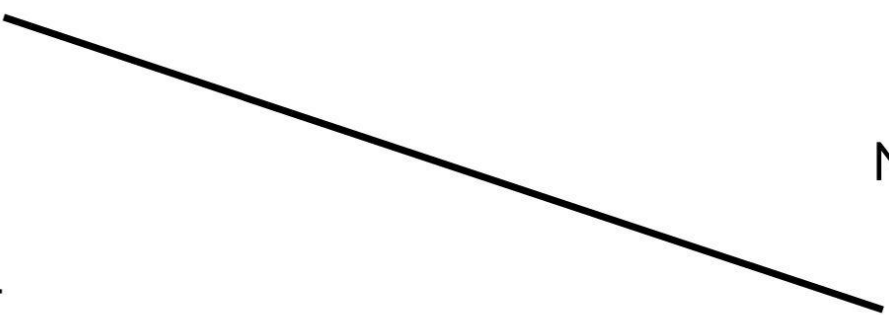
Auf der Rückseite finden Sie ein Rätsel!
Viel Spaß!

Wortzwillinge finden

Links stehen Wörter. Rechts stehen die **selben** Wörter, nur ist rechts die **Reihenfolge** der Buchstaben **durcheinander** geraten. Finden Sie das selbe Wort auf der anderen Seite und verbinden Sie!

KNOPF
SCHAL
MÜTZE
KARTE
PFANNE
FENSTER
GLAS

TERKA
SALG
NEFPNA
EZÜTM
FOPNK
ALHCS
RTEENSF



Lösungen

GLAS - SALG
FENSTER - RTEENSF
PFANNE - NEFPNA
KARTE - TERKA
MÜTZE - EZÜTM
SCHAL - ALHCS
KNOPF - FOPNK

