



# August/September 2026 Programm des Seniorentreffs



**Susanna Wetzling**

Telefon: 0611/ 96 721-20

E-Mail: [senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de](mailto:senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de)

Fax: 0611/ 96 721-50

Internet-Adresse: [www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de](http://www.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

**Unser Haus ist größtenteils barrierefrei!**



## Highlights im August:

**Achtung:  
Frauenfrühstück  
entfällt!**

BINGO

Kursstart: neues  
Bewegungsangebot  
und ein Fastenkurs!!

Dämmerschoppen

## Highlights im September

Frauenfrühstück

Spieelnachmittag

**Sommerfest NH**

BINGO

Ausflug

Vortrag zur VOC – die  
Vereinigte Ostindische  
Kompanie

**Sommerschließzeit:  
20.07.-02.08.2026**

# Öffnungszeiten Treffcafé

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



**Vom 13.07.26 – 09.08.26 ist das Treffcafé in der Sommerpause. Ab dem 10.08 sind wir gerne wieder für Sie da!**

---

## Neue Kurse ab August:

- **Neuer Kurs und vorherige Schnupperstunde:  
Sturzprävention im Alter – Vom Risiko zu Sicherheit**

Stürze sind eine der häufigsten Ursachen für Verletzungen im Alter – dabei lässt sich das Risiko gezielt und effektiv senken. In unserem zertifizierten Präventionskurs trainieren Sie in einer kleinen Gruppe von maximal 15 Teilnehmenden Gleichgewicht, Kraft, Koordination und sichere Alltagsbewegungen – speziell entwickelt für Menschen ab 60 Jahren. **Der Kurs findet über 10 Wochen jeden Donnerstag von 11:15 bis 12:15 Uhr statt** und wird von einem Sportwissenschaftler geleitet. Der einmalige Kursbeitrag von 120 € ist von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und wird bis zu 100 % bezuschusst. Neugierig?

Kommen Sie einfach zu unserem **kostenlosen Schnuppertag am Donnerstag, 27. August um 11:15 Uhr** – kostenlos, unverbindlich, keine Anmeldung nötig! Der Kurs **Sturzprävention im Alter – Vom Risiko zu Sicherheit** startet am Donnerstag 10.09 und läuft bis 12.11 Do, jeweils von 11:15-12:15 in Raum 158 Termine: 10 Stück, Kosten 120 Euro (bis zu 100% bezuschusst von der Krankenkasse).

**Achtung: Anmeldung erfolgt direkt bei der Kursleitung, Herrn Marc Kessel unter: [marc.seniorenbewegt@gmail.com](mailto:marc.seniorenbewegt@gmail.com) oder unter 0151/56517685**

- **Neuer Kurs: 5-Tage-Fasten für Gesunde nach der Methode von Buchinger / Dr. Lützner**

**Leitung: Christiane Pelz**

Dieser Kurs bietet eine **umfassende Anleitung und persönliche Begleitung für das Fasten zu Hause**- Sie wollten schon immer mal eine Fastenwoche ausprobieren und dabei kompetent angeleitet werden? Dann sind Sie gerne mit dabei!

Und das erwartet Sie am ersten Termin:

- eine Einführung zur Fastenmethode
- die Vorbereitung Ihrer 5-Tage-Fastenwoche.

An den fünf Fastentagen erleben Sie:

- Gespräche zum aktuellen Fastentag
- Meditative Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen im Schlosspark

·Informationen und Tipps zur Vorbereitung auf zum nächsten Fastentag, denn jeder Fastentag hat seine Besonderheiten!

·Gemeinsames Fastenbrechen am letzten Termin

Abgerundet wird der Kurs durch Inhalte zur Ernährung an den Folgetagen und darüber, wie es nach dem Fasten im Alltag weitergehen könnte. Der Fastenkurs ist für gesunde erwachsene Teilnehmer\*innen geeignet. Bitte klären Sie Ihr Fasten-Vorhaben vor der Anmeldung mit Ihrem Hausarzt ab. Das ist besonders wichtig, wenn regelmäßig Medikamente eingenommen werden müssen! Es ist empfehlenswert, sich für die Fastentage frei zu nehmen oder das Arbeitspensum zu reduzieren. Bei persönlichen Nachfragen zum Ablauf usw. melden Sie sich gerne: 0611/96721-20

**Termine: Montag, 28.09.26, 18:00-20:30 Uhr, (1Termin) und täglich vom 05.10.2026 - 09.10.2026 von 18:00-20:00 Uhr, (5 Termine)**

**Gebühr: 81,00 € (insgesamt 6 Termine) im Nachbarschaftshaus Wiesbaden, Rathausstraße 10, 65203 Wiesbaden**

**Anmeldung ab sofort möglich über die Homepage:**

**[www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de](http://www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de) oder über das Sekretariat unter: 0611/96721-0**

### • **Bastelcafé:**

**Jeden 1. und 3. Freitag** im Monat treffen wir uns in Raum 30 und **basteln** von 14:30 bis 16:00 Uhr schöne Dinge bei einer **Tasse Kaffee und bei netten Gesprächen**. Jeder Termin steht unter einem bestimmten Thema, es können jedoch auch gerne eigene Projekte mitgebracht werden.

**Themen:**

07.08.2026: Geschenk-Tüten

21.08.2026: Origami-Schachteln

04.09.2026: Wabentechnik

18.09.2026: Drahtfiguren

**Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Anmeldung unter 0611/96721-20**

## **Sonderveranstaltungen im August:**

### **Achtung! Das Frauenfrühstück im August entfällt!**

Am **Mittwoch, 12.08.2026** laden wir sie herzlich ein zu einem **Bingo-Nachmittag mit Kaffee und Kuchen ab 15:00 Uhr ein. Die Veranstaltung findet im Saal und statt.** Es gibt kleine Preise zu gewinnen und Spaß ist garantiert. **Anmeldung erforderlich: unter 0611/ 96721-20 oder [senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de](mailto:senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de)**

Am **Freitag, 21.08.2026** laden wir Sie zu einem **Sommer-Konzert mit dem Duo „Saitenwind“ im Saal um 15:30 Uhr ein.** Das Duo Saitenwind präsentiert kleine Gedichte und Geschichten, gepaart mit den zarten Klängen von Harfe und verschiedenen Flöten. Keine Anmeldung erforderlich.

**Am Donnerstag, 27.08.2026** erwartet Sie wieder **von 17:00- 19:00 Uhr** ein **Dämmerschoppen im Innenhof des Nachbarschaftshauses** mit Wein, Snacks und diesmal mit **Musik** aus den 50ern-90er-Jahren **präsentiert von Jay Schreiber**. Achtung: Bei Dauer-Regen entfällt die Veranstaltung! Keine Anmeldung erforderlich.

## **Sonderveranstaltungen im September:**

**Am Dienstag, 01.09.2026** gibt es wieder **von 10:00- 12:00 Uhr** im Saal unser **Frauenfrühstück** mit einem Frühstücksbuffet, zu dem jede einfach eine Kleinigkeit mitbringt. Kaffee, Tee und Wasser und Saft gibt es vor Ort. **Diesmal freuen wir uns wieder auf Frau Knerr mit einem weiteren Film aus der tollen „Rheingau-Filmreihe“.** Es ist keine Anmeldung notwendig.

**Am Donnerstag, 03.09.2026** laden wir Sie herzlich ein zum einem 1. **Spielnachmittag im Treffcafé ab 15:30 Uhr**. Wir spielen bekannte Brett- und Kartenspiele. Kommen Sie gerne vorbei und spielen Sie mit uns bei Kaffee und Kuchen! **Anmeldung erforderlich unter: 0611/ 96 721-20 oder unter [senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de](mailto:senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de).**

**Am Samstag, 12.09.2026** laden wir Sie herzlich zu unserem Sommerfest auf dem Jägerhofplatz ein. Bei schlechtem Wetter verlegen wir das Fest ins Nachbarschaftshaus. Feiern Sie mit uns das **Doppel-Jubiläum** 60 Jahre Nachbarschaftshaus und das 65-jährige Bestehen des Vereins „Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.“. **Ab 14:30 Uhr** erwarten Sie Grillspezialitäten, kalte Getränke, Kuchen, frische Waffeln und nette Gespräche. **Für das Fest suchen wir noch Kuchenspenden! Melden Sie sich gerne bei Frau Wetzling unter 0611/96721-20.**

**Am Mittwoch, 16.09.2026** laden wir Sie herzlich ein zu einem **Bingo-Nachmittag mit Kaffee und Kuchen ab 15:00 Uhr ein. Achtung: Die Veranstaltung findet in Raum 26 statt.** Es gibt kleine Preise zu gewinnen und Spaß ist garantiert. **Da der Platz in Raum 26 begrenzt ist, ist eine Anmeldung zwingend erforderlich!!! Anmeldung unter 0611/ 96721-20 oder [senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de](mailto:senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de)**

**Am Mittwoch, 23.09.2026** holen wir den **Busausflug aus dem Juni nach**, der wegen zu großer Hitze entfallen musste. **Gerne können Sie sich auf die Wartliste setzen lassen**, melden Sie sich dazu unter: 0611/96721-20 oder unter **[senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de](mailto:senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de)**

**Mittwoch, 30.09.2026 um 16:00 Uhr** gibt es im Saal einen bebilderten Vortrag zum Thema: **Die VOC („Vereinigte Ost-Indische Compagnie“) und das „Goldene Zeitalter“ der Niederlande.** Die 1602 in Amsterdam gegründete „Vereinigte Ost-Indische Compagnie“ (VOC) war die größte global agierende Handelsgesellschaft des 17. und 18. Jahrhunderts. Sie eroberte Kolonien (Südafrika; Indonesien) und sicherte sich wichtige Handelsmonopole von Indien bis Japan. Die großen Gewinne der Kaufleute führten in den Niederlanden zu einer Blüte in Kultur, Wissenschaft und Kunst – eine Periode, die bis heute als „Goldenes Zeitalter“ bezeichnet wird. **Anmeldung erforderlich unter: 0611/ 96 721-20 oder unter [senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de](mailto:senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de).**

## Programm August:

|                                                |               |                                     |                    |
|------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------|--------------------|
| <u><b>Mo. 03.08.</b></u>                       | 10:30 – 13:00 | NW 55+ Vorstandssitzung             | 28                 |
|                                                | 14:00 – 17:15 | Skat                                | 28                 |
| <u><b>Di. 04.08.</b></u><br><br>14:30 Ankommen | 10:00 – 12:00 | Frauenfrühstück                     | <b>Entfällt!!!</b> |
|                                                | 14:00 – 17:00 | Bridge                              | 28                 |
|                                                | 15:00 – 16:00 | Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe    | Saal               |
|                                                | 18:00 – 20:00 | SHG Depression                      | 28                 |
|                                                | 18:30 – 20:45 | SHG NA                              | 26                 |
| <u><b>Mi. 05.08.</b></u>                       | 15:00 – 17:00 | MGH Lese- und Schreibhilfe          | 30                 |
|                                                | 17:00 – 18:30 | SHG Diabetiker                      |                    |
|                                                | 18:30 – 19:30 | SHG Guttempler                      | 26                 |
|                                                | 18:45 – 20:45 | Männergruppe                        | 28                 |
| <u><b>Do. 06.08.</b></u>                       | 14:00 – 16:30 | NW55+ Handarbeitskreis              | 26                 |
| <u><b>Fr. 07.08.</b></u>                       | 14:30 – 16:30 | Bastelcafé                          | 30                 |
|                                                | 15:00 – 18:00 | Doppelkopf                          | TC                 |
|                                                | 17:00 – 18:30 | Teatime                             | 28                 |
|                                                | 18:45 – 20:30 | SHG Frauen im Autismus-Spektrum     | 28                 |
| <u><b>Mo. 10.08.</b></u>                       | 14:00 – 17:15 | Skat                                | 28                 |
|                                                | 19:00 – 20:30 | Tänze im Kreis aus aller Welt       | Saal               |
| <u><b>Di. 11.08.</b></u><br><br>14:30 Ankommen | 10:00 – 12:00 | Redaktionssitzung NW 55+            | 28                 |
|                                                | 14:00 – 17:00 | Bridge                              | 28                 |
|                                                | 15:00 – 16:00 | Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe | Saal               |
|                                                | 18:00 – 20:00 | SHG Depression                      | 28                 |
|                                                | 18:30 – 20:45 | SHG NA                              | 26                 |
| <u><b>Mi. 12.08.</b></u><br><br>!              | 14:00 – 17:00 | Kartenspielgruppe                   | 26                 |
|                                                | 15:00 – 18:00 | Repair-Café                         | TC                 |
|                                                | 15:00 – 17:00 | BINGO!                              | Saal               |

|                                            |               |                                     |           |
|--------------------------------------------|---------------|-------------------------------------|-----------|
| <b><u>Mi. 12.08.</u></b>                   | 15:00 – 17:00 | MGH Lese- und Schreibhilfe          | 30        |
|                                            | 16:00 – 18:00 | SHG Restless Legs                   | 28        |
|                                            | 16:00 – 17:30 | Bücher(tausch)börse                 | Foyer     |
|                                            | 18:30 – 19:30 | SHG Guttempler                      | 26        |
| <b><u>Do. 13.08.</u></b>                   | 14:00 – 15:00 | MGH Bastelzirkus                    | 30        |
|                                            | 15:00 – 16:00 | Vereinsheim NW55+                   | TC        |
|                                            | 18:30 – 20:30 | SHG Depressionen 2                  | 28        |
| <b><u>Fr. 14.08.</u></b>                   | 10:00 – 12:00 | Digitalcafé mit Digi-Lotsen         | 28        |
|                                            | 15:00 – 18:00 | Doppelkopf                          | TC        |
|                                            | 17:00 – 18:30 | Teatime                             | 28        |
| <b><u>Mo. 17.08.</u></b>                   | 14:00 – 17:15 | Skat                                | 28        |
|                                            | 19:00 – 20:30 | Tänze im Kreis aus aller Welt       | Saal      |
| <b><u>Di. 18.08.</u></b><br>14:30 Ankommen | 10:00 – 12:00 | Kreative Schreibwerkstatt 55+       | 28        |
|                                            | 14:00 – 17:00 | Bridge                              | 28        |
|                                            | 15:00 – 16:00 | Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe    | Saal      |
|                                            | 18:00 – 20:00 | SHG Depression                      | 28        |
|                                            | 18:30 – 20:45 | SHG NA                              | 26        |
| <b><u>Mi. 19.08.</u></b>                   | 12:30 – 14:00 | SHG Sehen                           | Saal      |
|                                            | 15:00 – 17:00 | MGH Lese- und Schreibhilfe          | 30        |
|                                            | 18:30 – 19:30 | SHG Guttempler                      | 26        |
|                                            | 18:45 – 20:45 | Männergruppe                        | 28        |
| <b><u>Do. 20.08.</u></b>                   | 16:30 – 18:00 | NW55+ Philosophiekreis              | 26        |
| <b><u>Fr. 21.08.</u></b><br>!              | 14:30 – 16:30 | Bastelcafé                          | 30        |
|                                            | 15:00 – 18:00 | Doppelkopf                          | TC        |
|                                            | 15:30 – 16:30 | Sommer-Konzert Saitenwind           | Saal      |
|                                            | 17:00 – 18:30 | Teatime                             | 28        |
| <b><u>Mo. 24.08.</u></b>                   | 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      |
| <b><u>Di. 25.08.</u></b><br>14:30 Ankommen | 10:30 – 12:00 | Englisch                            | 26        |
|                                            | 14:00 – 17:00 | Bridge                              | 28        |
|                                            | 15:00 – 16:00 | Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe | Saal      |
|                                            | 18:00 – 20:00 | SHG Depression                      | 28        |
|                                            | 18:30 – 20:45 | SHG NA                              | 26        |
| <b><u>Mi. 26.08.</u></b>                   | 10:00 – 11:30 | Gedächtnistraining                  | 28        |
|                                            | 10:00 – 11:00 | Thai Chi                            | 158       |
|                                            | 14:00 – 17:00 | Kartenspielgruppe                   | 28        |
|                                            | 14:30 – 17:00 | Fotogruppe NW 55+                   | 28        |
|                                            | 15:00 – 17:00 | MGH Lese- und Schreibhilfe          | 30        |
|                                            |               | Wandergruppe                        | außerhalb |
|                                            | 17:00 – 19:00 | SHG Polyneuropathie                 | Saal      |



|                          |                      |                                         |                 |
|--------------------------|----------------------|-----------------------------------------|-----------------|
| <b><u>Mi. 26.08.</u></b> | <b>18:30 – 19:30</b> | <b>SHG Guttempler</b>                   | <b>26</b>       |
| <b><u>Do. 27.08.</u></b> | <b>11:15 – 12:15</b> | <b>Schnupperstunde: Sturzprävention</b> | <b>158</b>      |
|                          | <b>13:45 – 16:15</b> | <b>NW55+ Handarbeitskreis</b>           | <b>26</b>       |
|                          | <b>15:00 – 17:00</b> | <b>Gesprächskreis Poesie</b>            | <b>28</b>       |
|                          | <b>17:00 – 19:00</b> | <b>Dämmerschoppen</b>                   | <b>Innenhof</b> |
|                          | <b>18:30 – 20:30</b> | <b>SHG Depressionen 2</b>               | <b>28</b>       |
| <b><u>Fr. 28.08.</u></b> | <b>09:30 – 11:00</b> | <b>Englisch</b>                         | <b>26</b>       |
|                          | <b>09:45 – 10:45</b> | <b>ZENbo-Balance</b>                    | <b>158</b>      |
|                          | <b>11:00 – 12:00</b> | <b>ZENbo-Balance</b>                    | <b>158</b>      |
|                          | <b>12:15 – 13:15</b> | <b>ZENbo-Balance</b>                    | <b>158</b>      |
|                          | <b>15:00 – 18:00</b> | <b>Doppelkopf</b>                       | <b>TC</b>       |
|                          | <b>15:00 – 16:30</b> | <b>Singtreff</b>                        | <b>28</b>       |
|                          | <b>17:00 – 18:30</b> | <b>Teatime</b>                          | <b>28</b>       |
| <b><u>Mo. 31.08.</u></b> | <b>14:00 – 16:30</b> | <b>Acryl- und Aquarellmalen</b>         | <b>26</b>       |
|                          | <b>14:30 – 15:30</b> | <b>Wirbelsäulenstabilisierung</b>       | <b>158</b>      |
|                          | <b>14:00 – 17:15</b> | <b>Skat</b>                             | <b>28</b>       |
|                          | <b>19:00 – 20:30</b> | <b>Tänze im Kreis aus aller Welt</b>    | <b>Saal</b>     |

## **September**

|                          |                      |                                         |             |
|--------------------------|----------------------|-----------------------------------------|-------------|
| <b><u>Di. 01.09.</u></b> | <b>10:00 – 12:00</b> | <b>Frauenfrühstück</b>                  | <b>Saal</b> |
|                          | <b>10:30 – 12:00</b> | <b>Englisch</b>                         | <b>26</b>   |
|                          | <b>14:00 – 17:00</b> | <b>Bridge</b>                           | <b>28</b>   |
| 14:30 Ankommen           | <b>15:00 – 16:00</b> | <b>Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe</b> | <b>Saal</b> |
|                          | <b>18:00 – 20:00</b> | <b>SHG Depression</b>                   | <b>28</b>   |
|                          | <b>18:30 – 20:45</b> | <b>SHG NA</b>                           | <b>26</b>   |
| <b><u>Mi. 02.09.</u></b> | <b>10:00 – 11:30</b> | <b>Gedächtnistraining</b>               | <b>28</b>   |
|                          | <b>10:00 – 11:00</b> | <b>Thai Chi</b>                         | <b>158</b>  |
|                          | <b>15:00 – 17:00</b> | <b>MGH Lese- und Schreibhilfe</b>       | <b>30</b>   |
|                          | <b>17:00 – 18:30</b> | <b>SHG Diabetiker</b>                   |             |
|                          | <b>18:30 – 19:30</b> | <b>SHG Guttempler</b>                   | <b>26</b>   |
|                          | <b>18:45 – 20:45</b> | <b>Männergruppe</b>                     | <b>28</b>   |
| <b><u>Do. 03.09.</u></b> | <b>13:45 – 16:15</b> | <b>NW55+ Handarbeitskreis</b>           | <b>26</b>   |
|                          | <b>15:30 – 17:30</b> | <b>Spielnachmittag</b>                  | <b>TC</b>   |
| <b><u>Fr. 04.09.</u></b> | <b>09:30 – 11:00</b> | <b>Englisch</b>                         | <b>26</b>   |
|                          | <b>10:00 – 11:00</b> | <b>ZENbo-Balance</b>                    | <b>158</b>  |
|                          | <b>11:00 – 12:00</b> | <b>ZENbo-Balance</b>                    | <b>158</b>  |
|                          | <b>12:15 – 13:15</b> | <b>ZENbo-Balance</b>                    | <b>158</b>  |
|                          | <b>14:30 – 16:30</b> | <b>Bastelcafé</b>                       | <b>30</b>   |
|                          | <b>15:00 – 18:00</b> | <b>Doppelkopf</b>                       | <b>TC</b>   |
|                          | <b>17:00 – 18:30</b> | <b>Teatime</b>                          | <b>28</b>   |
|                          | <b>18:45 – 20:30</b> | <b>SHG Frauen im Autismus-Spektrum</b>  | <b>28</b>   |
| <b><u>Mo. 07.09.</u></b> | <b>10:30 – 13:00</b> | <b>NW 55+ Vorstandssitzung</b>          | <b>28</b>   |
|                          | <b>14:00 – 16:30</b> | <b>Acryl- und Aquarellmalen</b>         | <b>26</b>   |

|                                                                                                                     |                                                                                                   |                                     |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Mo. 07.09.</u></b>                                                                                            | 14:30 – 15:30                                                                                     | Wirbelsäulenstabilisierung          | 158                  |
|                                                                                                                     | 14:00 – 17:15                                                                                     | Skat                                | 28                   |
|                                                                                                                     | 19:00 – 20:30                                                                                     | Tänze im Kreis aus aller Welt       | Saal                 |
| <b><u>Di. 08.09.</u></b><br><br>14:30 Ankommen                                                                      | 10:30 – 12:00                                                                                     | Englisch                            | 26                   |
|                                                                                                                     | 10:00 – 12:00                                                                                     | Redaktionssitzung NW 55+            | 28                   |
|                                                                                                                     | 14:00 – 17:00                                                                                     | Bridge                              | 28                   |
|                                                                                                                     | 15:00 – 16:00                                                                                     | Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe | Saal                 |
|                                                                                                                     | 18:00 – 20:00                                                                                     | SHG Depression                      | 28                   |
|                                                                                                                     | 18:30 – 20:45                                                                                     | SHG NA                              | 26                   |
| <b><u>Mi. 09.09.</u></b>                                                                                            | 10:00 – 11:30                                                                                     | Gedächtnistraining                  | 28                   |
|                                                                                                                     | 10:00 – 11:00                                                                                     | Thai Chi                            | 158                  |
|                                                                                                                     | 14:00 – 17:00                                                                                     | Kartenspielgruppe                   | 26                   |
|                                                                                                                     | 15:00 – 18:00                                                                                     | Repair-Café                         | TC                   |
|                                                                                                                     | 15:00 – 17:00                                                                                     | MGH Lese- und Schreibhilfe          | 30                   |
|                                                                                                                     | 16:00 – 17:30                                                                                     | Bücher(tausch)börse                 | Foyer                |
|                                                                                                                     | 18:30 – 19:30                                                                                     | SHG Guttempler                      | 26                   |
| <b><u>Do. 10.09.</u></b>                                                                                            | 11:15 – 12:15                                                                                     | Sturzprävention im Alter            | 158                  |
|                                                                                                                     | 14:00 – 15:00                                                                                     | MGH Bastelzirkus                    | 30                   |
|                                                                                                                     | 15:00 – 16:00                                                                                     | Vereinsheim NW55+                   | TC                   |
|                                                                                                                     | 15:00 – 17:00                                                                                     | Gesprächskreis Poesie               | 28                   |
|                                                                                                                     | 18:30 – 20:30                                                                                     | SHG Depressionen 2                  | 28                   |
| <b><u>Fr. 11.09.</u></b>                                                                                            | 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                  |
|                                                                                                                     | 14:30 – 16:30                                                                                     | Bastelcafé                          | 30                   |
|                                                                                                                     | 15:00 – 18:00                                                                                     | Doppelkopf                          | TC                   |
|                                                                                                                     | 17:00 – 18:30                                                                                     | Teatime                             | 28                   |
| <b><u>Sa. 12.09.</u></b>                                                                                            |  14:30 – 18:30 | <b>SOMMERFEST NH</b>                | <b>Jägerhofplatz</b> |
| <b><u>Mo. 14.09.</u></b>                                                                                            | 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                 |
| <b><u>Di. 15.09.</u></b><br><br>14:30 Ankommen                                                                      | 10:30 – 12:00                                                                                     | Englisch                            | 26                   |
|                                                                                                                     | 10:00 – 12:00                                                                                     | Kreative Schreibwerkstatt 55+       | 28                   |
|                                                                                                                     | 14:00 – 17:00                                                                                     | Bridge                              | 28                   |
|                                                                                                                     | 15:00 – 16:00                                                                                     | Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe    | Saal                 |
|                                                                                                                     | 18:00 – 20:00                                                                                     | SHG Depression                      | 28                   |
|                                                                                                                     | 18:30 – 20:45                                                                                     | SHG NA                              | 26                   |
| <b><u>Mi. 16.09.</u></b><br><br> | 10:00 – 11:30                                                                                     | Gedächtnistraining                  | 28                   |
|                                                                                                                     | 10:00 – 11:00                                                                                     | Thai Chi                            | 158                  |
|                                                                                                                     | 15:00 – 17:00                                                                                     | MGH Lese- und Schreibhilfe          | 30                   |
|                                                                                                                     | 15:00 – 17:00                                                                                     | BINGO!                              | 26                   |



|                                            |               |                                     |           |
|--------------------------------------------|---------------|-------------------------------------|-----------|
| <b><u>Mi. 16.09.</u></b>                   | 18:30 – 19:30 | SHG Guttempler                      | 26        |
|                                            | 18:45 – 20:45 | Männergruppe                        | 28        |
| <b><u>Do. 17.09.</u></b>                   | 11:15 – 12:15 | Sturzprävention im Alter            | 158       |
|                                            | 16:30 – 18:00 | NW55+ Philosophiekreis              | 26        |
|                                            | 17:00 – 19:00 | SHG Polyneuropathie                 | Saal      |
| <b><u>Fr. 18.09.</u></b>                   | 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        |
| <b><u>Mo. 21.09.</u></b>                   | 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      |
| <b><u>Di. 22.09.</u></b><br>14:30 Ankommen | 10:30 – 12:00 | Englisch                            | 26        |
|                                            | 14:00 – 17:00 | Bridge                              | 28        |
|                                            | 15:00 – 16:00 | Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe | Saal      |
|                                            | 18:00 – 20:00 | SHG Depression                      | 28        |
|                                            | 18:30 – 20:45 | SHG NA                              | 26        |
| <b><u>Mi. 23.09.</u></b><br>!              | 09:15 – xxx   | Ausflug Wertheim                    | außerhalb |
|                                            | 10:00 – 11:30 | Gedächtnistraining                  | 28        |
|                                            | 10:00 – 11:00 | Thai Chi                            | 158       |
|                                            | 12:30 – 14:00 | SHG Sehen                           | Saal      |
|                                            | 14:00 – 17:00 | Kartenspielgruppe                   | 26        |
|                                            | 14:30 – 17:00 | Fotogruppe NW 55+                   | 28        |
|                                            | 15:00 – 17:00 | MGH Lese- und Schreibhilfe          | 30        |
|                                            | 18:30 – 19:30 | SHG Guttempler                      | 26        |
| <b><u>Do. 24.09.</u></b>                   | 11:15 – 12:15 | Sturzprävention im Alter            | 158       |
|                                            | 13:45 – 16:15 | NW55+ Handarbeitskreis              | 26        |
|                                            | 15:00 – 17:00 | Gesprächskreis Poesie               | 28        |
|                                            | 18:30 – 20:30 | SHG Depressionen 2                  | 28        |
| <b><u>Fr. 25.09.</u></b>                   | 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        |
| <b><u>Mo. 28.09.</u></b><br>!              | 14:00 – 16:30 | Acryl- und Aquarellmalen            | 26        |
|                                            | 14:30 – 15:30 | Wirbelsäulenstabilisierung          | 158       |
|                                            | 14:00 – 17:15 | Skat                                | 28        |
|                                            | 18:00 – 20:30 | Vorbereitungstermin Fastenwoche     | 28        |

|                          |                      |                                         |                  |
|--------------------------|----------------------|-----------------------------------------|------------------|
| <b><u>Mo. 28.09.</u></b> | <b>19:00 – 20:30</b> | <b>Tänze im Kreis aus aller Welt</b>    | <b>Saal</b>      |
| <b><u>Di. 29.09.</u></b> | <b>10:30 – 12:00</b> | <b>Englisch</b>                         | <b>26</b>        |
|                          | <b>14:00 – 17:00</b> | <b>Bridge</b>                           | <b>28</b>        |
| 14:30 Ankommen           | <b>15:00 – 16:00</b> | <b>Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe</b> | <b>Saal</b>      |
|                          | <b>18:00 – 20:00</b> | <b>SHG Depression</b>                   | <b>28</b>        |
|                          | <b>18:30 – 20:45</b> | <b>SHG NA</b>                           | <b>26</b>        |
| <b><u>Mi. 30.09.</u></b> | <b>15:00 – 17:00</b> | <b>MGH Lese- und Schreibhilfe</b>       | <b>30</b>        |
|                          |                      | <b>Wandergruppe</b>                     | <b>außerhalb</b> |
| !                        | <b>16:00 – 17:30</b> | <b>Vortrag zur VOC</b>                  | <b>Saal</b>      |
| o                        | <b>18:30 – 19:30</b> | <b>SHG Guttempler</b>                   | <b>26</b>        |



Wortfaden- Finden Sie das Wort, das sich im Raster versteckt. Die Buchstaben sind dabei wie an einem Faden aufgereiht, man muss nur den Anfang finden...

|   |   |   |
|---|---|---|
| T | U | A |
| A | B | L |
| N | N | E |

|   |   |   |
|---|---|---|
| S | L | R |
| I | A | U |
| G | N | F |

|   |   |   |
|---|---|---|
| U | N | G |
| B | R | E |
| B | E | W |

|   |   |   |
|---|---|---|
| T | N | E |
| F | D | B |
| U | L | A |