



Programm des Seniorentreffs Oktober und November 2026



Susanna Wetzling
Leitung Seniorentreff

Telefon: 0611/ 96 721-20

Fax: 0611/ 96 721-50

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

Oktober:

Spielenachmittag

Frauenfrühstück

**Herbstkonzert mit
„Saitenwind“**

Lesecafé

**Führung: Auf den Spuren
der Grandhotels**

Letzte-Hilfe-Kurs

**Chorauftritt
„Goldkehlchen“ aus
Kloppenheim**

Spieletreff

Highlights

November:

Frauenfrühstück

**Märchennachmittag mit
Frau Köppen**

Bingo-Nachmittag

**Nachholtermin Vortrag:
Die VOC und das
„Goldene Zeitalter“ der
Niederlande.**

Adventsmarkt

**Weihnachts-Chor-Konzert
mit dem „RockChor 55+“**

Öffnungszeiten Treffcafé

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



Achtung: Am Donnerstag, 01.10.26 ist das Treffcafé ab 12:00 Uhr für den Besucherverkehr geschlossen. Das Foyer und das Treffcafé sind dann an diesem Tag nicht mehr zugänglich.

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:**

02.10.2026: Traumfänger

16.10.2026: Wabenkugeln

06.11.2026: Lebkuchenmännchen filzen

20.11.2026: Wolltannenbäume

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

Sonderveranstaltungen im Oktober !

Am Dienstag, 06.10.2026 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 auf Herrn Geide mit Film- und Fotobeiträgen aus vergangenen Urlauben.** Es ist keine Anmeldung notwendig.

Am Freitag, 09.10.2026 laden wir Sie zu einem Herbst-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.

Herzlich laden wir wieder ein zum **beliebten Lesecafé am Donnerstag, 15.10.2026 um 15:00 Uhr im Saal.** Lauschen sie kleinen, bunten Geschichten und Erzählungen bei Kaffee und selbstgebackenen Kuchen. Keine Anmeldung erforderlich

Am Freitag, 16.10.2026 gibt es eine besondere Stadt-Führung mit dem Thema: „Auf den Spuren der Grandhotels - Entdeckungstour durch das Quellenviertel“: Dagmar Binder lädt ein zu einer Entdeckungstour durch das Quellenviertel. Die Grandhotels haben zur Zeit Wiesbadens als Weltkurstadt viel zur Geschichte der Stadt beigetragen – nicht nur Anekdoten. Dort finden sich

Zeugnisse zur „Wellness-Oase für römische Legionäre“ ebenso wie zu „Rosinenbomben“ und zu Persönlichkeiten aus Kunst, Kultur und Politik.
Treffpunkt: Kochbrunnen 13:00 Uhr, Anmeldung erforderlich unter: 0611/ 96 721-20 oder unter senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de. Die Veranstaltung ist kostenfrei!

Am Dienstag, 20.10.2026 und 27.10.2026 (Teil 2) von 10:30 – 12:30 Uhr gibt es wieder in Kooperation mit dem Hospizverein Auxilium Wiesbaden e.V. den „Letzte Hilfe-Kurs“: 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 Basiswissen, Hilfsmöglichkeiten und einfache Handgriffe. **Gebühr:** keine/ jedoch Anmeldung erforderlich unter 0611/ 96 721-20.

Am Donnerstag, 29.10.2026 laden wir Sie herzlich um 16:30 Uhr zu einem bunten Chornachmittag mit den „Goldkehlchen aus Kloppenheim“ im Saal ein. Einlass ab 16:00 Uhr im Saal, Keine Anmeldung erforderlich. Leitung: Dante Poligritte

Am Freitag, 30.10.2026 treffen wir uns zum Spiele-Treff vom 10:30 - 12:30 Uhr in Raum 28. Wir treffen uns bei Gebäck und Kaffee zu gemeinsamen **Gesellschaftsspielen**, auch eigene Spiele können gerne mitgebracht werden. Anmeldung erbeten unter 0611/96721-20 oder unter senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de.

Sonderveranstaltungen im November !

Am Dienstag, 03.11.2026 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 auf Frau Andreas Hausy, die Integrationsbeauftragte der Stadt Wiesbaden, die uns von Ihrer Arbeit berichten wird.** Es ist keine Anmeldung notwendig.

Am Freitag, 13.11.2026 laden wir Sie herzlich zu einem Märchen-Nachmittag für Jung und Alt mit Brigitte Köppen im Saal ein. Die Veranstaltung beginnt um 15:30 Uhr, es ist keine Anmeldung erforderlich. Leitung: Brigitte Köppen. Auch Kinder und Enkelkinder sind herzlich willkommen!

Am Mittwoch, 18.11.26 gibt es ab 15:00 Uhr wieder einen BINGO-Nachmittag im Saal mit Kuchen und kleinen Gewinnen. Anmeldung erforderlich unter 0611/ 96 721-20.

Am Montag, 23.11.2026 um 15:30 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.**

Am Freitag, 27.11.2026 laden wir ab 15:00Uhr im Erdgeschoss des Nachbarschaftshauses wieder zu unserem **traditionellen Adventsmarkt** ein. Neben vielen Ständen zum Stöbern gibt es Waffeln, Glühwein und Grillspezialitäten.

Am Montag 30.11.2026 erwartet Sie um **16:00 Uhr im Saal** ein **weihnachtlicher Chornachmittag mit dem Rock-Chor 55+**. Leitung: Dante Poligritte, keine Anmeldung erforderlich.

Programm Oktober:

<u>Do. 01.10.</u>	14:00 – 16:30	NW55+ Handarbeitskreis	26
	11:15 – 12:15	Sturzprävention	158
<u>Fr. 02.10.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	09:45 – 10:45	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
	18:45 – 20:30	SHG Frauen im Autismus-Spektrum	28
<u>Mo. 05.10.</u>	10:30 – 13:00	NW 55+ Vorstandssitzung	28
	14:00 – 17:15	Skat	28
<u>Di. 06.10.</u>	10:30 – 11:00	Englisch	26
	10:00 – 12:00	Frauenfrühstück	Saal
	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
14:30 Ankommen			
<u>Mi. 07.10.</u>	14:00 – 17:00	Kartenspielgruppe	26
	15:00 – 16:30	Diabetiker SHG	28
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	30

<u>Mi. 07.10.</u>	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
	18:45 – 20:45	Männergruppe	28
<u>Do. 08.10.</u>	11:15 – 12:15	Sturzprävention	158
	14:00 – 15:00	MGH Bastelzirkus	30
	15:00 – 16:00	Vereinsheim NW55+	TC
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 09.10.</u>	10:00 – 12:00	Digitalcafé mit Digi-Lotsen	28
!	15:00 – 18:00	Doppelkopf	TC
○	15:30 – 16:45	Konzert „Saitenwind“	Saal
	17:00 – 18:30	Teatime	28
<u>Mo. 12.10.</u>	14:00 – 17:15	Skat	28
<u>Di. 13.10.</u>	10:00 – 12:00	Redaktionssitzung NW 55+	28
	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. 14.10.</u>	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
<u>Do. 15.10.</u>	11:15 – 12:15	Sturzprävention	158
!	15:00 – 16:00	Lesecafé	Saal
○	16:30 – 18:00	NW55+ Philosophiekreis	26
	17:00 – 19:00	SHG Polyneuropathie	Saal
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 16.10.</u>	13:00 – 14:30	Führung Grandhotels	außerhalb
!	14:30 – 16:30	Bastelcafé	30
○	15:00 – 18:00	Doppelkopf	TC
	17:00 – 18:30	Teatime	28
<u>Mo. 19.10.</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. 20.10.</u>	10:00 – 12:00	Kreative Schreibwerkstatt 55+	28
!	10:30 – 12:30	Letzte-Hilfe-Kurs	Saal
○	10:30 – 12:00	Englisch	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. 21.10.</u>	10:00 – 11:00	Thai Chi	158
	12:30 – 14:00	SHG Sehen	Saal
	14:00 – 17:00	Kartenspielgruppe	26
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	30
	16:00 – 18:00	SHG Restless Legs	28
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
	18:45 – 20:45	Männergruppe	28
<u>Do. 22.10.</u>	10:00 – 11:00	Seniorenfitness	158
	11:15 – 12:15	Sturzprävention	158
	14:30 – 17:00	Rummicup	30
	15:00 – 17:00	Gesprächskreis Poesie	28
	16:30 – 18:00	NW55+ Philosophiekreis	26
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 23.10.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	09:45 – 10:45	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
<u>Mo. 26.10.</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. 27.10.</u>	10:30 – 12:00	Englisch	26
	10:30 – 12:30	Letzte-Hilfe-Kurs	Saal
	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>Mi. 28.10.</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. 29.10.</u>	14:00 – 16:30	NW55+ Handarbeitskreis	26
	10:00 – 11:00	Seniorenfitness	158
	11:15 – 12:15	Sturzprävention	158
	16:00 – 17:00	Chorkonzert „Goldkehlchen“	Saal
<u>Fr. 30.10.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	10:00 – 11:00	ZENbo-Balance	158
	10:30 – 12:30	Spieletreff	28
	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

Programm November

<u>Mo. 02.11.</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. 03.11.</u>  14:30 Ankommen	10:00 – 12:00	Frauenfrühstück	Saal
	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
<u>Mi. 04.11.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	Fällt aus!
	10:00 – 11:00	Thai Chi	158
	14:00 – 17:00	Kartenspielgruppe	26
	15:00 – 16:30	Diabetiker SHG	28
	15:00 – 17:00	MGH Lese- und Schreibhilfe	30
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
	18:45 – 20:45	Männergruppe	28
<u>Do. 05.11.</u>	14:00 – 16:30	NW55+ Handarbeitskreis	26
	10:00 – 11:00	Seniorenfitness	158
	11:15 – 12:15	Sturzprävention	158
	15:00 – 17:00	Gesprächskreis Poesie	28
	18:30 – 20:30	SHG Depressionen 2	28
<u>Fr. 06.11.</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
<u>Mo. 09.11.</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. 10.11.</u> 14:30 Ankommen	10:30 – 12:00	Englisch	26
	10:00 – 12:00	Redaktionssitzung NW 55+	28
	15:00 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Saal
	14:00 – 17:00	Bridge	28
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	18:30 – 20:45	SHG NA	26

<u>Mi. 11.11.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:00 – 11:00	Thai Chi	158
	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
<u>Do. 12.11.</u>	10:00 – 11:00	Seniorenfitness	158
	11:15 – 12:15	Sturzprävention	158
	14:00 – 15:00	MGH Bastelzirkus	30
	15:00 – 16:00	Vereinsheim NW55+	TC
<u>Fr. 13.11.</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
	12:15 – 13:15	ZENbo-Balance	158
	15:00 – 16:00	Märchennachmittag	Saal
	15:00 – 18:00	Doppelkopf	TC
	17:00 – 18:30	Teatime	28
<u>Mo. 16.11.</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. 17.11.</u>	10:30 – 12:00	Englisch	26
	10:00 – 12:00	Kreative Schreibwerkstatt 55+	28
	15:00 – 16:00	Gedächtnistraining/ Dienstagsgruppe	Saal
	14:00 – 17:00	Bridge	28
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	18:30 – 20:45	SHG NA	26
<u>Mi. 18.11.</u>	10:00 – 11:30	Gedächtnistraining	28
	10:00 – 11:00	Thai Chi	158
	14:00 – 17:00	Kartenspielgruppe	26
	15:00 – 17:00	BINGO	Saal
	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
	18:45 – 20:45	Männergruppe	28
<u>Do. 19.11.</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. 20.11.</u>	09:30 – 11:00	Englisch	26
	10:00 – 11:00	ZENbo-Balance	158
	11:00 – 12:00	ZENbo-Balance	158

<u>Fr. 20.11.</u>	12:15 – 13:15	ZENbo-Balance	158
	14:30 – 16:30	Bastelcafé	30
	15:00 – 18:00	Doppelkopf	TC
	15:00 – 16:30	Singtreff	28
	17:00 – 18:30	Teatime	28
<u>Mo. 23.11.</u> 	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158
	14:00 – 17:15	Skat	28
	15:30 – 17:00	VOC- Das goldene Zeitalter	Saal
	19:00 – 20:30	Tänze im Kreis aus aller Welt	Saal
<u>Di. 24.11.</u> 14:30 Ankommen	10:30 – 12:00	Englisch	26
	15:00 – 16:00	Tanzen im Sitzen/Dienstagsgruppe	Saal
	14:00 – 17:00	Bridge	28
	18:00 – 20:00	SHG Depression	28
	18:30 – 20:45	SHG NA	26
<u>Mi. 25.11.</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
	14:00 – 16:00	Wandergruppe	Saal
	18:30 – 19:30	SHG Guttempler	26
<u>Do. 26.11.</u>	14:00 – 16:30	NW55+ Handarbeitskreis	26
	10:00 – 11:00	Seniorenfitness	158
	14:30 – 17:00	Rummicup	30
	17:00 – 19:00	SHG Polyneuropathie	Saal
<u>Fr. 27.11.</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	Adventsmarkt NH	Erdgeschoss
	15:00 – 18:00	Doppelkopf	entfällt
	17:00 – 18:30	Teatime	Entfällt
<u>Mo. 30.11.</u> 	14:00 – 16:30	Acryl- und Aquarellmalen	26
	14:30 – 15:30	Wirbelsäulenstabilisierung	158
	14:00 – 17:15	Skat	28
	16:00 – 17:00	Weihnachts-Chor-Konzert	Saal
	19:00 – 20:30	Tänze im Kreis aus aller Welt	Saal

Verschwundene Rechenzeichen

Bei den folgenden 3 Rechenaufgaben ist das Ergebnis immer 15.

Leider sind alle Rechenzeichen verlorengegangen. Sie sollen nun die fehlenden Operationszeichen (+, -, x oder :) einsetzen, dass am Ende jeder Zeile als Ergebnis die 15 stimmt.

so einsetzen, dass am Ende jeder Zeile als Ergebnis die 15 stimmt.

Die Regel „Punkt vor Strich“ gilt hier ausnahmsweise nicht!

$$\text{I.: } 4_3_7_4 = 15$$

$$\text{II.: } 6_6_12_4_9 = 15$$

$$\text{III.: } 7_5_3_4_3_3$$