

WiRLEBEN

Freizeit & Kultur ab 55plus



Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit
Konradinallee 11
65189 Wiesbaden

WiRLEBEN

Freizeit & Kultur ab 55plus



**Freizeit- und Kulturprogramm
2025**



Amt für Soziale Arbeit

www.wiesbaden.de



Liebe Wiesbadenerinnen und Wiesbadener!

Auch in diesem Jahr bietet die Abteilung Altenarbeit wieder ein umfangreiches Freizeit- und Kulturprogramm für ältere Menschen. Die starke Nachfrage zeigt, dass die Angebote bei den Menschen ankommen.

Die Teilhabe an kulturellen Angeboten und das „Eingebettet sein“ in die soziale Gemeinschaft sind wichtige Faktoren für das Wohlbefinden der Menschen in unserer Stadt. Mit uns können Sie viel erleben. Diese Aspekte finden Sie auch im neuen Logo wieder, welches die Agentur Brömmel & Brömmel im Rahmen der Aktionswoche „Wiesbaden engagiert!“ für das Freizeit- und Kulturprogramm entwickelt hat. Wir freuen uns, dieses prägnante neue Logo erstmalig zum Einsatz bringen zu können.

Um unser Angebot noch mehr an den Bedarfen der Teilnehmenden zu orientieren, hat die Abteilung Altenarbeit eine Befragung unter den Nutzerinnen und Nutzern des Freizeit- und Kulturprogramms durchgeführt. Generell herrscht eine große Zufriedenheit mit der Vielfalt und den Inhalten. Ganz hoch in der Gunst der Teilnehmenden stehen die Ausflüge und Kulturangebote; auch die Nachfrage im Bereich Sport und Bewegung ist groß. Das haben die Kolleginnen und Kollegen zum Anlass genommen, diesen Bereich stärker in den Fokus zu nehmen.

Die große Nachfrage des Programms freut uns sehr, stellt uns aber zugleich auch vor Herausforderungen. Die gewünschte Erweiterung des Programms ist aufgrund der aktuellen Haushaltslage leider nicht möglich. Aufgrund der großen Nachfrage, ist der Erwerb der Teilnahme-karten über unser Verkaufssystem bislang mit längeren Wartezeiten verbunden. Um dies in Zukunft zu vermeiden, können ab sofort stark nachgefragte Veranstaltungen wie Bus- oder Schifffahrten telefonisch reserviert und danach ganz einfach in unserem Verkaufsbüro abgeholt werden. Ebenso prüfen wir bereits die Möglichkeiten perspektivisch ein Online-Verkaufssystem einzuführen. Wir hoffen, dass die genannten Maßnahmen zu einer weiter wachsenden Zufriedenheit führen.

Trotz der nicht ganz einfachen Rahmenbedingungen sind wir froh, diese wichtigen Angebote weitestgehend zu sichern und einen großen Beitrag zur Teilhabe der Seniorinnen und Senioren unserer Stadt zu leisten. Ein solches Freizeit- und Kulturprogramm sucht Seinesgleichen in anderen Kommunen.

Wenn Sie das Programm durchstöbern, werden Sie eine bunte Mischung aus Bekanntem und Neuem finden. So werden die beliebten „Bunten Motto-Nachmittage“ mit neuen Inhalten weitergeführt. Aufgrund der großen Beliebtheit von Tanzveranstaltungen werden in diesem Jahr auch Senioren-Discos im Programm angeboten. Hier verbindet sich Geselligkeit, Bewegung und soziales Miteinander zu einer perfekten Symbiose.

In diesem Sinne wünsche ich allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein geselliges und beschwingtes Jahr mit unserem Freizeit- und Kulturprogramm.

Herzliche Grüße

Dr. Patricia Becher
Dezernentin für Soziales, Bildung und Wohnen

Vorwort..... 1
 Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner 6
 Wichtige Hinweise und Informationen 8
 Dauerangebote ganzjährig 9

Januar

23.01. Zauber-Workshop 10
 25.01. Galli Theater – Ehejubiläum 10
 28.01. Glühweinfahrt durch die Weinberge 10
 29.01. Lachend ins neue Jahr 11

Februar

03.02. Erzählcafé: Ein Detektiv plaudert aus dem Nähkästchen 12
 08.02. Galli Theater – 68er Spätlese 12
 13.02. Umweltladen – Null Abfall 13
 16.02. DACHO – Prunksitzung im Kurhaus Wiesbaden 13
 19.02. Tanztee 14
 21.02. Theater im Pariser Hof – Katalyn Hühnerfeld 14
 24.02. Krimilesung mit Peter Jakob: „Papa, Schack!“ 15
 26.02. Tanzen macht Spaß – Walzer und Rumba für Anfänger 15

März

04.03. Nostalgie Café – Haushalt in den 50er und 60er Jahren 16
 05.03. thalhaus Theater – Jazz-Session 16
 09.03. Staatstheater Wiesbaden – Fantasio 17
 12.03. Kaffeestückchen mit Musik 17
 19.03. Tanztee 18
 20.03. thalhaus Theater – Fischer & Jung 18
 22.03. Nacht der Trommeln 18
 23.03. Matinée musicale am Sonntag 19
 25.03. Blick hinter die Kulissen – Polizeipräsidium 19
 27.03. Bowling 20
 31.03. Kammerspiele – Sechs Tanzstunden in sechs Wochen 20

April

01.04. Kaffeeklatsch mit Christine Stibi – Innere Stärke 22
 03.04. Naturhistorisches Museum Mainz – Wilde Welten der Urzeit 22
 07.04. Fit am Morgen – Schnupperstunde 23
 09.04. Tanztee 23
 10.04. Blick hinter die Kulissen – Stadionführung SVWW 24
 14.04. Selbstverteidigung für Senioren 24
 22.04. Blick hinter die Kulissen – ZDF 25
 24.04. Theater im Pariser Hof – Ingo Appelt 25
 26.04. Meisterkonzerte – Chocolat 26
 27.04. Staatstheater Wiesbaden – Tosca 26
 29.04. Königswinter – Schloss Drachenburg 26

Mai

05.05. Sanfte Gymnastik – Schnupperstunde 27
 06.05. Kaffeeklatsch mit Christine Stibi – Loslassen 27
 09.05. Ü55-Disco – Mallorca-Party 28
 15.05. Bad Ems 28
 16.05. Wanderung mit dem Deutschen Alpenverein – Kellerskopf 29
 17.05. Stadtteilspaziergang – Gräselberg 29
 21.05. Tanztee 30
 23.05. Kammerspiele – Eine wunderbare Trennung 30
 25.05. ZDF-Fernsehgarten 30
 26.05. Wildkräuterführung am Schiersteiner Hafen 31
 27.05. Fit bleiben! – Gesundheitssport für die Wirbelsäule 31

Juni

03.06. Move & Relax – Schnupperstunde 32
 05.06. Wanderung – Rund um Delkenheim 32
 10.06. Frankfurter Merkwürdigkeiten 33
 12.06. Sommerkonzert der Wiesbadener Musik- und Kunstschule 33
 17.06. Bad Vilbel – Hessentag 34
 18.06. Tanztee 34
 21.06. Staatstheater Wiesbaden – Wie es euch gefällt 34
 26.06. Bad Nauheim – Auf den Spuren von Elvis Presley 35

Juli

01.07. Kaffeeklatsch mit Christine Stibi – Endlich wieder durchschlafen 36
 03.07. Miltenberg 36
 07.07. Infotainment Hitzeschutz 37
 09.07. Nachmittags-Schiffahrt in den Rheingau 37
 12.07. Stadtteilspaziergang – Bergkirchenviertel 38
 18.07. Konzert – Zimbal mit Julia Glebova 38
 21.07. Gibber Kerb – Traditioneller Frühschoppen 39
 23.07. Nachmittags-Schiffahrt in den Rheingau 39
 31.07. Aschaffenburg – Schlosspark Schönbusch 39

August

05.08. Kaffeeklatsch mit Christine Stibi - Zukunftskompetenzen 40
 06.08. Nachmittags-Schiffahrt in den Rheingau 40
 09.08. Singen mit den Naturfreunden 41
 13.08. Nachmittags-Schiffahrt in den Rheingau 41
 19.08. Blick hinter die Kulissen – ZDF 42
 22.08. Bunter Nachmittag – ¡E viva España! 42
 26.08. Rundgang Schiersteiner Hafen 43
 29.08. Konzert – Jay Schreiber an der akustischen Gitarre 43

September

02.09. Kaffeeklatsch mit Christine Stibi – Glück und Unglück 44
 05.09. Andernach – Herbstpartie Burg Namedy 44
 12.09. thalhaus Theater – Johannes Flöck 45
 17.09. Tanztee 45
 19.09. Bad Dürkheim – Wurstmarkt 46
 19.09. Abschluss-Konzert Seniorenwoche – Boys of 69 46
 21.09. Matinée musicale am Sonntag 47
 23.09. Vor-Ort-Spaziergang – Kastel 47
 26.09. Wanderung mit dem Deutschen Alpenverein – Goldsteintal 48
 26.09. Ü55-Disco – 70er – 90er Jahre 48
 30.09. Fit bleiben! – Gesundheitssport für die Wirbelsäule 49

Oktober

02.10. thalhaus Theater – Jörg Knör 50
 07.10. Nostalgie Café – Urlaub in den 50er und 60er Jahren 50
 09.10. Naturhistorisches Museum Mainz – Mainzer Meereswelten 51
 15.10. Tanztee 51
 21.10. Bowling 51
 23.10. Blick hinter die Kulissen – Polizeipräsidium 52
 28.10. Fitness & mehr – Schnupperstunde 52
 29.10. Glücksmeditation 53
 31.10. Bunter Nachmittag – USA 53

November

07.11. Theater im Pariser Hof – Murzarellas Music-Puppet-Show 54
 12.11. Tanzen macht Spaß – Line Dance für Anfänger 54
 19.11. Tanztee 55
 20.11. Jahreskonzert der Wiesbadener Musik- und Kunstschule 55
 21.11. thalhaus Theater – Elke Winter 55
 23.11. Matinée musicale am Sonntag 56
 27.11. Seligenstadt 56

Dezember

02.12. Würzburg – Weihnachtsmarkt 57
 03.12. TON AB Weihnachtssingen – „Jingle Bells“ 57
 09.12. Bunter Nachmittag – Weihnachtszauber 58
 11.12. thalhaus Theater – Johnny & The Jonettes 58

Weitere Angebote und Informationen

Treffpunkte aktiv 59
 Weitere Angebote und Informationen zu Mittagstischen
 sowie Beratungs- und Unterstützungsangeboten 66
 Impressum 74
 Einwilligungserklärung 75

Abteilungsleiter:

Dr. Volker Cihlar, Konradinallee 11, Zimmer Nr. 2.193

Sachgebietsleiterin für die offene Altenarbeit:

Claudia Selzer, Konradinallee 11, Zimmer Nr. 2.197, Telefon: 0611 31-2664

Teamleiter Sozialkulturelle Angebote

Markus Filke, Konradinallee 11, Zimmer Nr. 2.171, Telefon: 0611 31-2694

Weitere Ansprechpartnerinnen:

Antje Grenzebach, Konradinallee 11, Zimmer Nr. 2.169, Telefon: 0611 31-4688

Kirsten Schulze, Konradinallee 11, Zimmer Nr. 2.169, Telefon: 0611 31-2615

Viktoriya Schröder, Konradinallee 11, Zimmer Nr. 2.209, Telefon: 0611 31-4657

**Info- und Buchungshotline:
0611 31-3502**



GLOBUS

Echt gut gemacht.

Wiesbaden

Hier finden Sie
unseren Speiseplan



Hier finden Sie unsere
Veranstaltungen



GLOBUS Wiesbaden - Hier trifft man Bekannte und Produkte aus der Region

GLOBUS Handelshof St. Wendel
GmbH & Co. KG
Markthalle Wiesbaden

Ostring 2
65205 Wiesbaden-Nordenstadt
Telefon: 06122 5056-0
Markthalle: Mo-Sa, 8 bis 22 Uhr
Tankstelle: 24/7, nur Kartenzahlung

globus.de/wiesbaden
info-mhwib@globus.de
Gesellschaftssitz: Am Wirthenbösch
66606 St. Wendel



Info- und Buchungshotline: 0611 31-3502

Wichtige Hinweise und Informationen:

Die Angebote der Abteilung Altenarbeit richten sich an alle Wiesbadenerinnen und Wiesbadener ab 55+.

Der **Verkauf der Teilnahmekarten** erfolgt im **Amt für Soziale Arbeit** in der **Konradiner-allee 11 in Zimmer 2.169** (2. Stock) zu den angegebenen Zeiten! Das Amt für Soziale Arbeit erreichen Sie mit den Buslinien 3, 6 und 33 über die Haltestelle „Weidenbornstraße“.

Sprechzeiten: Montag und Mittwoch von 9:30–12:00 Uhr (Zimmer 2.169)

Telefonisch reservierte Karten müssen innerhalb der nächsten beiden Sprechzeiten (Mo. + Mi. von 9:30–12:00 Uhr) abgeholt werden. Ansonsten verfällt die Reservierung. Nur Barzahlung möglich!

Ermäßigung: Für Personen, die mindestens 55 Jahre alt sind und laufend Grundsicherung, Bürgergeld oder Wohngeld erhalten oder im Besitz einer Ehrenamtskarte sind, wird nach Vorlage der entsprechenden Nachweise Ermäßigung gewährt. Wenn Sie Grundsicherung (SGB-XII) beziehen, können Sie auch die Freizeitkarte beantragen, mit der Sie ebenfalls die Ermäßigung erhalten.



= Körperliche Fitness und Gehfestigkeit für die Teilnahme am Angebot ist unbedingt erforderlich!

Wir bitten um Verständnis...

- dass pro Tagesfahrt und Teilnehmer max. zwei Karten vergeben werden.
- dass im Falle einer Nichtteilnahme einer gebuchten Veranstaltung keine Geldrückzahlung erfolgen kann.
- dass ein Angebot ausfallen kann, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. In diesem Fall wird Ihnen das Geld zurückerstattet.
- dass für Druckfehler keine Haftung übernommen wird.

Damit wir Sie auch in Zukunft per Mail über unsere Veranstaltungsangebote informieren können, bitten wir Sie die Einwilligungserklärung auf Seite 75 ausgefüllt und unterschrieben an uns zurückzusenden (gilt nur für neue Interessenten).

Bei Fragen zum Programm erreichen Sie uns unter Telefon: 0611 31-3502 oder unter folgender E-Mail-Adresse: freizeit-kultur@wiesbaden.de

Fit mit Spaß

Bewegung an Outdoor-Geräten am Warmen Damm
mittwochs, von 11:00–12:00 Uhr, keine Kosten

Ort: Warmer Damm, Schachbrett am Eingang Paulinenstraße, 65189 Wiesbaden
Kontakt: Christa Eng
Telefon: 0151 40067999
E-Mail: christa.eng@t-online.de

Lachen macht Freude

Montagslachen mit Kosima Nagpal
montags (14-tägig), von 19:00–20:00 Uhr, Teilnahmegebühr auf Spendenbasis

Ort: Kirchenfenster Schwalbe 6, Schwalbacher Straße 6, 65185 Wiesbaden
Kontakt: Kosima Nagpal
Telefon: 0160 7989466
E-Mail: lachyoga@vodafone.de

Minigolf für „Best Ager“ – Ü 60

Ab 24.04.2025
donnerstags ab 14:30 Uhr, Kosten 3,- €

Ort: Minigolf Straßenmühle, Straßenmühlweg 3b, 65199 Wiesbaden
Kontakt: Minigolf-Anlage
Telefon: 0611 9410774, Büro: 0611 7329793
E-Mail: info@minigolf-wiesbaden.de

Trommel-Gruppe der Evangelischen Kirchengemeinde Wiesbaden-Igstadt

Trommel kann vor Ort geliehen werden
mittwochs, von 10:30–12:00 Uhr, Preis auf Anfrage, Schnuppern möglich

Ort: Ev. Kirchengemeinde Igstadt (Pfarrscheune), Altmünsterstraße 8, 65207 Wiesbaden
Kontakt: Regina Rehbein und Ulrich Brähler
Telefon: 0611 4453638 / 0176 22259297
E-Mail: regina-rehbein@arcor.de / u.braehler@web.de

Boule

Trainingsstunden der TG Schierstein
dienstags ab 18:00 Uhr und sonntags ab 10:00 Uhr

Ort: Rheingaustraße 28b
Kontakt: Günther Horcher
Telefon und Anmeldung: 0171 4113059

Donnerstag, 23.01.**Zaubern lernen mit Herbert Cartus**

Verblüffen Sie Ihre Enkelkinder, Familie und Bekannte mit Zaubertricks! Bei Herbert Cartus lernen Sie verblüffende Zaubertricks und erfahren, welche Kunststücke überhaupt für wen geeignet sind. Für die meisten Tricks werden nur alltägliche Requisiten benötigt. Das Üben passiert ganz nebenbei und mit viel Spaß werden zudem Geschicklichkeit, Merkfähigkeit und Reaktionsvermögen geschult.

- Ort:** Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17
(erreichbar mit den Buslinien 4, 14 Haltestelle „Robert-Krekel-Anlage“)
- Beginn:** 14:00 Uhr
- Kostenbeitrag:** 8,- € | ermäßigt 4,- €
- Kartenverkauf:** ab 15.01. mittwochs und montags von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Samstag, 25.01.**Galli-Theater – Ehejubiläum: Eine irrwitzige Ehekomödie**

Die beiden „Ehekracher“ Wilma und Willi haben fünfundzwanzig Jahre durchgehalten und wollen nun mit dem Fest der Silbernen Hochzeit ihre Ehe bejubeln. Doch gibt es Grund dafür? Ganz in ihrem Element und gewürzt mit einer riesigen Portion komödiantischer Momente, greifen Willi und Wilma in die Schatzkiste der Streitlust. Noch einmal geben sie alles und übertrumpfen sich gegenseitig mit Provokationen, doch am Ende siegt die Versöhnung.

- Ort:** Galli-Theater, Adelheidstraße 21
- Beginn:** 20:00 Uhr
- Kostenbeitrag:** 12,- € | ermäßigt 6,- €
- Kartenverkauf:** ab 15.01. mittwochs und montags von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dienstag, 28.01.**Glühweinfahrt durch die Weinberge**

Mitten durch die herrlichen Weinbergslagen von Hochheim am Main führt die ca. 2,5 stündige Planwagenfahrt. An verschiedenen Haltepunkten mit schöner Aussicht kann Glühwein oder Punsch verkostet werden. Der Wagen ist überdacht und fährt auch bei schlechtem Wetter.



- Treffpunkt:** Hochheim Bahnhof
- Beginn:** 14:30 Uhr
- Kostenbeitrag:** 20,- € | ermäßigt 10,- € (inkl. Glühweinverkostung)
- Tel. Anmeldung:** ab Freitag 17.01. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
- Kartenabholung:** Montag, 20.01. oder Mittwoch, 22.01. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 29.01.**Lachend ins neue Jahr**

„Lachen ist die allerbeste Medizin.“ Lachen setzt mit sofortiger Wirkung Glücksbotenstoffe frei und ist ein optimales Anti-Stress-Mittel. Ganz natürlich werden Immunsystem und Konzentration durch eine erhöhte Sauerstoffzufuhr in Körper und Gehirn verbessert und Kreativität, Intuition, Heiterkeit und Wohlbefinden gestärkt. Die physische und psychische Stabilität wird dabei mit Atemübungen aus dem Lachyoga verbessert. Auch wer gerade keinen Grund zum Lachen hat, findet hier einen Ansatz - wir zeigen, wie es geht.

- Ort:** Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17
(erreichbar mit den Buslinien 4, 14, Haltestelle „Robert-Krekel-Anlage“)
- Beginn:** 15:00 Uhr (Einlass ab 14:30 Uhr)
- Kostenbeitrag:** 5,- € | ermäßigt 2,50 €
- Tel. Anmeldung:** ab Freitag 17.01. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
- Kartenabholung:** Montag, 20.01. oder Mittwoch, 22.01. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Hörgeräte bei MATT**Ihr persönlicher
Kennenlern-Gutschein**

**Kostenloser Hörtest +
5% beim Kauf eines Hörgerätes***

MATT optik • akustik

Michelsberg 3-5
65183, Wiesbaden
Tel. 0611 3345709
wiesbaden@matt.de

*Gutschein gültig bis 31.12.2025 beim Kauf von Hörgeräten. Nicht einsetzbar bei Aktionsgeräten und nicht mit anderen Gutscheinen oder Aktionen kombinierbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Für unvollständige oder nicht korrekte Angaben oder Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

Optik Matt GmbH & Co. KG | Heinkelstraße 1 | 93049 Regensburg | info@matt.de | www.matt.de

MATToptik • akustik

Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 9

Montag, 03.02.

Erzählcafé: Ein Detektiv plaudert aus dem Nähkästchen

In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen plaudert der Detektiv Alexander Schrupf aus dem Nähkästchen und berichtet von Zoten und Anekdoten aus 30 Jahren Berufserfahrung. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag in Bierstadt.

Ort: Treffpunkt aktiv Bierstadt, Altenwohnanlage Meißener Straße 13 (erreichbar mit der Buslinie 17, Haltestelle „Weimarer Straße“)

Beginn: 14:30 Uhr (Einlass ab 14:00 Uhr)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 17.01. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Samstag, 08.02.

Galli Theater – 68er Spätlese

Was haben Sie damals gemacht, im Jahr 1968? Gelacht, geweint, getanzt, gesungen...?

Drei Alt-68er treffen sich im Heute wieder und erinnern sich an ihre verrückte Zeit 1968:

Zwei Männer buhlen auf verschiedene Art um die Gunst von Susi. Danach treffen sich alle im Jahr 1981 wieder: Die Männer sind gerade aus dem Ausland zurückgekehrt und Susi arbeitet in ihrer Kommune an einer Würmerzucht - Am Ende begegnen sich die drei wieder im Heute.

Die „68er Spätlese“ ist eine Hommage an die wilde Zeit, prall gefüllt mit live gesungenen Ohrwürmern von Freiheit, Gerechtigkeit und Liebe.

Ort: Galli-Theater, Adelheidstraße 21

Beginn: 20:00 Uhr

Kostenbeitrag: 12,- € | ermäßigt 6,- €

Kartenverkauf: ab 15.01. mittwochs und montags von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Donnerstag, 13.02.

Umweltladen: Wie gelingt ein Alltag, bei dem möglichst wenig Abfall anfällt?

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Umweltladen Wiesbaden.

Bei der Führung durch die Ausstellung „Zero Waste: Reduce - Reuse - Recycle“, auf Deutsch „Null Abfall: Reduzieren - Wiederverwenden - Wiederaufbereiten“, erfahren Sie allerhand Wissenswertes darüber, wie Sie Ihren ökologischen Fußabdruck verkleinern und Ihren ökologischen Handabdruck vergrößern können. Die Ausstellung zeigt, wie Abfall im Alltag ganz einfach vermieden werden kann. Kommen sie mit uns ins Gespräch und werden Sie gleich selbst aktiv. Lassen Sie sich überraschen!!

Treffpunkt: Umweltladen Wiesbaden, Luisenstraße 19 (erreichbar über die Haltestelle „Luisenplatz“)

Beginn: 11:00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 31.01. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 03.02. oder Mittwoch, 05.02. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Sonntag, 16.02.

DACHO Fastnachts-Prunksitzung im Kurhaus Wiesbaden



Kaum ist Neujahr vorbei, ist die Fastnacht schon wieder da! In Wiesbaden sind die Narren schon wieder bereit für die fünfte Jahreszeit. Die Prunksitzung des Karneval-Dachverbandes in Wiesbaden (kurz: „DACHO“) im Kurhaus am Bowling Green ist dabei jedes Jahr wieder ein Höhepunkt. Seien Sie dabei und feiern Sie mit uns und einem dreifach donnernden „Helau!“. Freuen Sie sich auf ein tolles Fastnachtsprogramm mit vielen Highlights und ausgezeichneten Fastnachtsstars im historischen Ambiente des glanzvollen Friedrich-von Thiersch-Saals. Anschließend große „Konfetti-Party“ mit Tanz.

Ort: Kurhaus Wiesbaden, Kurhausplatz 1

Beginn: 16:00 Uhr (Einlass: 14:30 Uhr)

Kostenbeitrag: 30,- € | ermäßigt 15,- € (inkl. zwei Tassen Kaffee und einem Kreppel)

Kartenverkauf: ab 27.01. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 19.02.

Tanztee

Tanzen Sie gerne? Dann sollten Sie unbedingt unseren Tanztee besuchen! In zwangloser Atmosphäre darf bei schwungvoller Musik getanzt und geplaudert werden. Bei unserer erfahrenen Übungsleiterin Barbara Hammelbacher können nach Absprache Grundschrte aufgefrischt werden. Verbringen Sie „beschwingte“ Stunden bei Kaffee und Kuchen.



Ort: Salon Liesel, Goerdeler Straße 47
(erreichbar mit der Buslinie 17, Haltestelle „Klosterweg“)
Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Freitag, 21.02.

**Theater im Pariser Hof – Katalyn Hühnerfeld:
Menschen muss man mögen**

Was wäre die Erde ohne uns? Intakte Flora und Fauna in einem dauerhaft ökologischen Gleichgewicht... stinklangweilig! Kein Wunder, dass der liebe Gott den Menschen erfunden hat. Jetzt ist die Welt im Umbruch. Und an der Frage der richtigen Entsorgung einer Joghurt-Verpackung ist schon so manche empfindsame Seele zerbrochen.

Katalyn Hühnerfeld erzählt von der tierisch komischen Natur des Menschen in Wort, Lied und mit pantomimisch angereicherten höchst wissenschaftlichen Beiträgen!

Ort: Theater im Pariser Hof, Spiegelgasse 9
Beginn: 19:30 Uhr
Kostenbeitrag: 18,- € | ermäßigt 9,- €
Kartenverkauf: ab 27.01. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Montag, 24.02.

**Krimilesung mit Peter Jakob:
Bekker ermittelt wieder in „Papa, Schack!“**

Es ist Mitternacht am verschneiten Rheinufer. Gerade hat Jacques »Schack« Bekker den letzten Fall abgeschlossen, da setzen bei seiner Lebensgefährtin und Kollegin Erna die Wehen ein. Die Stunden im Krankenhaus ziehen sich, bis eine Explosion in der Umgebung die beiden aufschrecken lässt.

Als wenig später ein Anschlag auf einen ausländischen Würdenträger verübt wird und der Kommissar erkennt, dass die Fäden wie magisch auf der Entbindungsstation zusammenlaufen, muss er handeln.

Ort: Mauritius-Mediathek, Hochstättenstraße 6-10
(erreichbar über die Haltestellen „Platz der Deutschen Einheit“ und „Kirchgasse“)
Beginn: 15:30 Uhr (Einlass ab 15:00 Uhr)
Kostenbeitrag: 8,- € | ermäßigt 4,- €
Tel. Anmeldung: ab Freitag 31.01. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
Kartenabholung: Montag, 03.02. oder Mittwoch, 05.02. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Restkarten an der Tageskasse!

Mittwoch, 26.02.

**Tanzen macht Spaß – Tanzstunde für Anfänger:
Walzer und Rumba und mehr**

Entspannt tanzen lernen! Tanzen ist mehr als nur Bewegung, sondern hält fit und bringt Freude. Unter der Anleitung unserer erfahrenen Übungsleiterin Barbara Hammelbacher können Anfänger an diesem Tag die Grundschrte des langsamen Walzers und des Rumbas erlernen. Herren sind besonders willkommen!

Ort: Hilde-Müller-Haus, Wallufer Platz 2
(erreichbar mit den Buslinien 1, 5 und 8, Haltestelle „Schiersteiner Straße“)
Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)
Kostenbeitrag: 5,- € | ermäßigt 2,50 €
Tel. Anmeldung: ab Freitag 31.01. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
Kartenabholung: Montag, 03.02. oder Mittwoch, 05.02. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 9

Dienstag, 04.03.

Nostalgie Café – Haushalt in den 50er und 60er Jahren

In einer gemütlichen Runde mit familiärer Atmosphäre plaudern wir zwanglos über ein nostalgisches Thema. Heute steht das Thema „Haushalt in den 50er und 60er Jahren“ auf dem Programm.

Wir schauen uns alte Bilder und Gegenstände an, die uns schmunzelnd an vergangene Zeiten erinnern und teilen Erfahrungen und Erlebnisse. Dabei sind Kaffee und ein Stück Kuchen natürlich inklusive.

Ort: Treffpunkt aktiv Kohlheck, Altenwohnanlage Kohlheckstraße 4
Beginn: 14:00 Uhr (Einlass ab 13:45 Uhr)
Kostenbeitrag: 5,- € | ermäßigt 2,50 €
 (inkl. Kaffee und einem Stück Kuchen)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 21.02. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 24.02. oder Mittwoch, 26.02. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 05.03.

thalhaus Theater – Jazz-Session

Unter Jazzfreunden ist es längst kein Geheimtipp mehr: In Wiesbaden treffen sich einmal im Monat die verschiedensten Musiker aus Wiesbaden und der Region zu einem zwanglosen und improvisierten Konzert – der „Jazz Session“ im thalhaus Theater. Man kennt das in der Szene auch als Jam Session. Das Prinzip des Mitmachens ist gleich: Das musikalische Gerüst bilden Jazz-Standards. Was entsteht, ist ein einzigartiges Konzert. Ein Konzert, das es so und in dieser Zusammensetzung nur einmal geben wird.

Ort: thalhaus Theater, Nerotal 18
Beginn: 20:00 Uhr

Eintritt frei – keine Anmeldung erforderlich!

Sonntag, 09.03.

Staatstheater Wiesbaden – Fantasio

Fantasios Name ist Programm. Mit einer Überdosis Humor, Verrücktheit und kreativer Energie navigiert sich die Titelfigur durch jede noch so brenzlige Lage und kehrt überall das Unterste zuoberst. Darin wird das Königreich Bayern zum örtlichen Theater, wo ein Bankrott droht und der Ausverkauf der Kunst auf dem Spiel steht. Als ein reicher Privatinvestor einsteigt, scheint die Rettung in Sicht. Doch insgeheim verfolgt er ganz andere Pläne... Werden es Fantasio und ihre studentischen Mitstreiter schaffen, den faulen Deal zu verhindern und den Spaß zurück ans Theater zu holen? Komische Oper von Jacques Offenbach

Ort: Staatstheater Wiesbaden, Christian-Zais-Straße 3
Beginn: 16:00 Uhr
Kostenbeitrag: 18,- € | ermäßigt 9,- €
Kartenverkauf: ab 10.02. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 12.03.

Kaffeestückchen mit Musik

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Wiesbadener Musik- & Kunstschule.



Einen bunten Reigen unterschiedlicher musikalischer Darbietungen von der Klassik und leichten Muse bis hin zum Jazz werden die talentierten Nachwuchsmusikerinnen und -musiker der Wiesbadener Musik- und Kunstschule wieder präsentieren. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm. Zur Stärkung werden in der Pause Kaffee und Stückchen gereicht.

Ort: Kulturforum Schillerplatz, Eingang Friedrichstraße 16
Beginn: 15:00 Uhr
Kostenbeitrag: 4,- € | ermäßigt 2,- €
 (inkl. einer Tasse Kaffee und einem Kaffeestückchen)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 21.02. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 24.02. oder Mittwoch, 26.02. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Restkarten an der Tageskasse!

Mittwoch, 19.03.**Tanztee**

Tanzen Sie gerne? Dann sollten Sie unbedingt unseren Tanztee besuchen! In zwangloser Atmosphäre darf bei schwungvoller Musik getanzt und geplaudert werden. Bei unserer erfahrenen Übungsleiterin Barbara Hammelbacher können nach Absprache Grundschriffe aufgefrischt werden. Verbringen Sie „beschwingte“ Stunden bei Kaffee und Kuchen.



Ort: Salon Liesel, Goerdeler Straße 47
(erreichbar mit der Buslinie 17, Haltestelle „Klosterweg“)

Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Donnerstag, 20.03.**thalhaus Theater – Fischer & Jung: Innen 20 – außen ranzig**

Ein urkomisches Zwischenfazit zweier Männer, die aus eigener Erfahrung wissen, wovon sie reden. Was macht man mit Mitte 40, in der Mitte des Lebens? Zu jung für die Midlife-Crisis, zu alt für eine YouTube-Karriere? Geh ich fett essen oder lass ich Fett absaugen? Die beiden Komiker Guido Fischer und Björn Jung werden garantiert für strapazierte Lachmuskeln sorgen.

Ort: thalhaus Theater, Nerotal 18

Beginn: 20:00 Uhr

Kostenbeitrag: 18,- € | ermäßigt 9,- €

Kartenverkauf: ab 10.02. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Samstag, 22.03.**Freunde Afrikas – Nacht der Trommeln**

Die Freunde Afrikas laden im Dotzheimer Haus der Vereine zur Nacht der Trommeln ein. Der traditionelle Sound Westafrikas mit arrangierten Rhythmen vorgetragen von Trommlern aus Wiesbaden und Umgebung sorgen für ausgelassene Stimmung. Lassen Sie sich von der Lebensfreude und der Magie Afrikas anstecken. Leckere afrikanische Spezialitäten runden das Angebot des Abends ab. Seien Sie Teil dieser einzigartigen Nacht der Trommeln.

Ort: Haus der Vereine Dotzheim, Im Wiesengrund 14
(erreichbar mit den Buslinien 23, 24, 27, 45, 47,
Haltestelle „Dotzheim-Mitte“)

Beginn: 19:00 Uhr

Kostenbeitrag: 10,- € | ermäßigt 5,- €

Kartenverkauf: ab 10.02. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Sonntag, 23.03.**Matinée musicale am Sonntag**

Die Hempelstiftung für Wissenschaft, Kunst und Wohlfahrt veranstaltet seit vielen Jahren in Kooperation mit der Wiesbadener Musik- & Kunstschule Konzerte zur Förderung junger Künstlerinnen und Künstler. Pro Konzert werden drei Solist*innen oder Ensembles der Wiesbadener Musik- & Kunstschule oder der Wiesbadener Musikakademie ausgewählt, die auf hohem Niveau Ihr Können präsentieren.

Ort: Loge Plato, Friedrichstraße 35, Hinterhaus
(erreichbar über die Haltestelle „Kirchgasse“)

Beginn: 11:00 Uhr

Eintritt frei! Keine Anmeldung erforderlich!

Dienstag, 25.03.**Besuch des Polizeipräsidiums Westhessen****Museumsführung + Präventionsvortrag**

Der Besuch des Polizeipräsidiums verbindet gleich zwei interessante Aspekte: Zum einen gewährt eine Führung durch das Polizeimuseum interessante Einblicke in die Geschichte der Polizei. Auf fast 300 qm finden sich über 500 Exponate aus den verschiedenen Themenbereichen der Polizei. Zum anderen wird im Rahmen eines interessanten Vortrags ein aktuelles Präventionsthema für Seniorinnen und Senioren besprochen.

Treffpunkt: Polizeipräsidium Westhessen, Konrad-Adenauer-Ring 51,
Haupteingang/Pförtner
(erreichbar mit den Buslinien 5 und 15,
Haltestelle „Paulinen-Klinik“ und 10 Minuten Fußweg)

Beginn: 14:00 Uhr

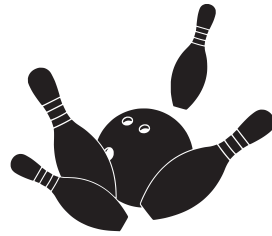
Kostenbeitrag: 2,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 21.02. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 24.02. oder Mittwoch, 26.02. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Donnerstag, 27.03.**Bowling**

Spaß und Bewegung lassen sich beim Bowling perfekt kombinieren. Wer wird die meisten Pins abräumen? Freuen Sie sich auf zwei abwechslungsreiche Stunden auf der Bowling-Bahn.



Ort: City Bowling, Frankfurter Straße 30
(erreichbar mit den Buslinien 5 und 15, Haltestelle „Humboldtstraße“)

Beginn: 14:00 Uhr

Kostenbeitrag: 7,- € | ermäßigt 3,50 €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 21.02. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 24.02. oder Mittwoch, 26.02. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Montag, 31.03.**Kammerspiele – Sechs Tanzstunden in sechs Wochen****(mit der Schauspielerin Anja Kruse)**

Lily, eine attraktive ältere Dame, gönnt sich in ihrem Ruhestand ein bisschen Abwechslung und mietet sich von der Agentur „Sechs Tanzstunden in sechs Wochen“ einen Tanzlehrer für zu Hause. Die Agentur schickt den ehemaligen Revue-Tänzer Michael, einen gutaussehenden Italiener, dem allerdings manchmal das Temperament durchgeht. Schon bei der ersten Begegnung kracht es...

Ort: Wiesbadener Kammerspiele, Lehrstraße 6

Beginn: 20:00 Uhr

Kostenbeitrag: 15,- € / ermäßigt 7,50 €

Kartenverkauf: ab 10.02. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169



**Genossenschaftlich heißt,
sich für die Gemeinschaft
vor Ort starkzumachen.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Als Genossenschaftsbank tragen wir Verantwortung für unsere Region und die Menschen, die hier leben. Deshalb stärken wir die lokale Wirtschaft und fördern gemeinnützige Projekte und Initiativen, die sich vor Ort für den gesellschaftlichen Zusammenhalt starkmachen.

Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 9

Dienstag, 01.04.

KAFFEEKLATSCH mit Christine Stibi

Thema: Innere Stärke

Erfahren Sie, wie man innere Stärke, Positivität, Freude und Klarheit behält, unabhängig was im Außen geschieht. Die beliebte Kaffeeklatsch-Reihe bietet auch in diesem Jahr die Möglichkeit zum aktiven Austausch in angenehmer Atmosphäre mit Impulsen zu wechselnden Themen.



Ort: Festa del Caffè, Herrnbergstraße 3, Frauenstein
(erreichbar mit der Buslinie 24, Haltestelle „Herrnbergstraße“)

Beginn: 14:00 Uhr

Tel. Anmeldung: ab Freitag 21.03. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Donnerstag, 03.04.

Naturhistorisches Museum Mainz – Wilde Welten der Urzeit

Wie sah die Welt früher aus? Bei der Führung erleben Sie eine Zeitreise durch die Erdgeschichte, erleben Sie, wie sich unser Planet im Laufe der Zeit verändert hat. Dabei ist es kaum vorstellbar, dass all diese Szenarien sich an ein und demselben Ort abgespielt haben - nur zu unterschiedlichen Zeiten. Grundlage dieser rekonstruierten Welten sind Fossilien und Gesteine aus den international herausragenden Sammlungen des Naturhistorischen Museums in Mainz.

Ort: Naturhistorisches Museum Mainz, Reichklarastraße 10
(erreichbar mit der Buslinie 6, Haltestelle „Bauhofstraße“, von dort noch 150 m Fußweg)

Beginn: 15:00 Uhr

Kostenbeitrag: 5,- € | ermäßigt 2,50 €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 21.03. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 24.03. oder Mittwoch, 26.03. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Montag, 07.04.

Fit am Morgen – Schnupperstunde

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem TURNERBUND WIESBADEN.

Für alle, die die Woche sportlich mit Bewegung beginnen möchten. Nach einer Ganzkörperaufwärmung werden spezifische Muskelgruppen gekräftigt und funktionale Übungen trainiert. Zum Ende der Stunde werden die beanspruchten Muskelgruppen wieder gedehnt. Somit kann die Woche mit Schwung und Kraft beginnen.

Besonderheiten: Einlass nur mit Sportschuhen mit nicht abfärbenden Sohlen, keine Straßenschuhe.

Treffpunkt: TURNERBUND WIESBADEN, Eingang Peter-Schick Hallen, Kurt-Schumacher Ring 17
(erreichbar über die Haltestelle „Loreleiring“)

Beginn: 10:00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 21.03. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 24.03. oder Mittwoch, 26.03. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 09.04.

Tanztee

Tanzen Sie gerne? Dann sollten Sie unbedingt unseren Tanztee besuchen! In zwangloser Atmosphäre darf bei schwungvoller Musik getanzt und geplaudert werden. Bei unserer erfahrenen Übungsleiterin Barbara Hammelbacher können nach Absprache Grundschriffe aufgefrischt werden. Verbringen Sie „beschwingte“ Stunden bei Kaffee und Kuchen.



Ort: Salon Liesel, Goerdeler Straße 47
(erreichbar mit der Buslinie 17, Haltestelle „Klosterweg“)

Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Donnerstag, 10.04.

**Stadionführung Brita-Arena –
Stadion des SV Wehen Wiesbaden**

Sie wollten schon immer einen Blick hinter die Kulissen eines Proficlubs werfen? Dann ist eine Stadionführung in der BRITA Arena, der sportlichen Heimat des SV Wehen Wiesbaden, genau das Richtige für Sie. Entdecken Sie exklusiv die Mannschaftskabinen und schauen Sie sich die Stadionregie, die Polizeistelle und sogar die Gefängniszelle an.

- Ort:** BRITA Arena, Berliner Straße 9
(erreichbar mit den Buslinien 5, 15, 28, 48, Haltestelle „Berliner Straße“)
- Beginn:** 10:00 Uhr
- Kostenbeitrag:** 5,- € | ermäßigt 2,50 €
- Tel. Anmeldung:** ab Freitag 21.03. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
- Kartenabholung:** Montag, 24.03. oder Mittwoch, 26.03. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Montag, 14.04.

Selbstschutz durch Selbstverteidigung für Senioren

Immer wieder kommt es vor, dass man sich im öffentlichen Raum unsicher oder verängstigt fühlt. Unangenehme Situationen können überall auftreten: Beim Spaziergang, im Parkhaus oder an der Bushaltestelle. Der Kurs bietet einfache, schnell erlernbare Verhaltensmuster, die im Ernstfall bei entsprechend konsequenter Ausführung einen Ausweg aus einer Gefahrensituation aufzeigen. Keine besondere Fitness oder Vorkenntnisse erforderlich.

- Ort:** Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17
(erreichbar mit den Buslinien 4, 14 Haltestelle „Robert-Krekel-Anlage“)
- Beginn:** 16:00 Uhr (Einlass ab 15:45 Uhr)
- Kostenbeitrag:** 5,- € | ermäßigt 2,50 €
- Tel. Anmeldung:** ab Freitag 21.03. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
- Kartenabholung:** Montag, 24.03. oder Mittwoch, 26.03. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dienstag, 22.04.

ZDF Mainz – Führung durch die Sendeanstalt

Blicken Sie mit uns hinter die Kulissen Europas größter Sendeanstalt. Eine Führung bietet einen kompakten Einblick in die spannende Welt der Medien für Jung und Alt. Erleben Sie, wie Fernsehen entsteht und wie der öffentlich-rechtliche Programmauftrag erfüllt wird. Vorher stärken wir uns mit Kaffee und Kuchen im ZDF-Casino.

- Info:** Wir reisen gemeinsam mit dem ÖPNV an.
Die Kosten für die Fahrkarte sind im Kostenbeitrag nicht enthalten!
- Treffpunkt:** Hauptbahnhof Wiesbaden (Haupteingang)
- Beginn:** ca. 13:00 Uhr
- Kostenbeitrag:** 10,- € | ermäßigt 5,- € (inkl. Kaffee und Kuchen)
- Tel. Anmeldung:** ab Freitag 21.03. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
- Kartenabholung:** Montag, 24.03. oder Mittwoch, 26.03. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Donnerstag, 24.04.

Theater im Pariser Hof – Ingo Appelt: Männer nerven stark

Ingo Appelt geht mit seinem neuen Programm „MÄNNER NERVEN STARK“ auf Tour, um seinen Zuschauern mit dem verbalen Vorschlaghammer zweieinhalb Stunden lang den Alltag auszutreiben. In „MÄNNER NERVEN STARK“ zerlegt Ingo unser Miteinander so wunderbar und gleichzeitig pointiert wie kein anderer. Nichts ist vor ihm sicher – von der Kommunikation zwischen den Geschlechtern bis hin zu kleinen Macken und Mackern, die uns das Leben schwer machen. Denn wer ist schuld an der Misere? Die Männer! In einer Welt voller Fettöpfchen reicht Ingo ihnen helfend die Hand.

Sorgt euch nicht: Was bei Appelt passiert, bleibt bei Appelt. Lachen garantiert!

- Ort:** Theater im Pariser Hof, Spiegelgasse 9
- Beginn:** 19:30 Uhr
- Kostenbeitrag:** 20,- € | ermäßigt 10,- €
- Kartenverkauf:** ab 07.04. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

**Tillys
CAFÉ**



Tillys Café bietet leckeres regionales und saisonales Frühstück, sowie einen kleinen Mittagstisch an. Den Nachmittag lassen Sie gerne mit traditionellen, als auch veganen und glutenfreien Kuchen bei uns ausklingen. Für größere Gruppen zu festlichen Anlässen, bieten wir Platz bis zu 32 Gäste in separaten Räumen. Oder Sie können in Tillys Café Garten direkt am Schiersteiner Hafen entspannen.

Tillys Café Walz GmbH

Kaiser-Friedrich-Ring 12 · 65185 Wiesbaden

Tel.: 0611 37 47 54 · E-Mail: hallo@tillys-wiesbaden.de · www.tillys-wiesbaden.de



Samstag, 26.04.**Meisterkonzert – Chocolat**

(mit Harald Krassnitzer und Ann-Kathrin Kramer)



Die Geschichte rankt sich um Vianne Rocher, die in einem französischen Städtchen eine Pâtisserie eröffnet. Ihr Gegenspieler, der Dorfpfarrer Pater Reynaud, sieht in Viannes kleinem Tempel für feinste Schokoladen das verführerische Böse und so beginnt ein Ringen um Althergebrachtes und Neues. Verkörpert wird die weibliche Hauptfigur von Ann-Kathrin Kramer, die seit vielen Jahren mit Harald Krassnitzer verheiratet ist: Der Grantler und die charmante Verführerin – zwei Figuren, die dem sympathischen Schauspieler-Paar geradezu auf den Leib geschneidert sind. Eine faszinierende Mischung aus Lesung, Schauspiel und Konzert.

Ort: Kurhaus Wiesbaden, Kurhausplatz 1
Beginn: 19:00 Uhr
Kostenbeitrag: 22,- € | ermäßigt 11,- €
Kartenverkauf: ab 07.04. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Sonntag, 27.04.**Staatstheater Wiesbaden – Tosca: Oper in drei Akten**

(in italienischer Sprache)

Der italienische Opernklassiker als packender Thriller: Die Sängerin Floria Tosca und ihr Geliebter, der Künstler Mario Cavaradossi, geraten ins Fadenkreuz von Polizeigewalt, politischer Intrige und Täuschung...

Ort: Staatstheater Wiesbaden, Christian-Zais-Straße 3
Beginn: 18:00 Uhr
Kostenbeitrag: 18,- € | ermäßigt 9,- €
Kartenverkauf: ab 07.04. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dienstag, 29.04.**Königswinter – Schloss Drachenburg**

Hier erwartet Sie eine Ikone der Rheinromantik. Das Schloss Drachenburg zählt zu den bedeutendsten Schlossbauten des 19. Jahrhunderts. Das prunkvolle Ensemble wurde im Stil des sogenannten Historismus erbaut, einer architektonischen Stilrichtung des 19. Jahrhunderts, die sich an den Baustilen vergangener Epochen orientierte. Mit seiner Fülle von Türmchen, Erkern und Zinnen zitiert das Schloss vor allem mittelalterliche Bauformen.

Kostenbeitrag: 35,- € | ermäßigt 12,- €
 (inkl. Busfahrt, Führung u. Mittagessen - ohne Getränke)
Tel. Anmeldung: ab Freitag 11.04. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
Kartenabholung: Montag, 14.04. oder Mittwoch, 16.04. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 9**Montag, 05.05.****Sanfte Gymnastik – Schnupperstunde****Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem TURNERBUND WIESBADEN.**

Dieses ganzheitliche sanfte Ganzkörpertraining aller wichtigen Muskelgruppen ist für alle Altersgruppen geeignet. Die Beweglichkeit und Funktion der Wirbelsäule werden gefördert. Die Übungen finden sowohl im Stand auf Socken oder Barfuß als auch in Bodenlage statt.

Besonderheiten: Einlass nur mit Sportschuhen mit nicht abfärbenden Sohlen, keine Straßenschuhe.

Treffpunkt: TURNERBUND WIESBADEN, Eingang Peter-Schick Hallen, Kurt-Schumacher Ring 17
 (erreichbar über die Haltestelle „Loreleiring“)

Beginn: 11:00 Uhr**Kostenbeitrag:** 2,- €**Tel. Anmeldung:** ab Freitag 11.04. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502**Kartenabholung:** Montag, 14.04. oder Mittwoch, 16.04. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169**Dienstag, 06.05.****KAFFEEKLATSCH mit Christine Stibi****Thema: Loslassen**

Erfahren Sie, wie man unerwünschte Gewohnheiten und festgefahrene Glaubenssätze wandelt und wie man sich und anderen für neue Lebensqualität und inneren Frieden vergibt. Die beliebte Kaffeeklatsch-Reihe bietet die Möglichkeit zum aktiven Austausch in angenehmer Atmosphäre mit Impulsen zu wechselnden Themen.

Ort: Tillys Café Walz, Kaiser-Friedrich-Ring 12 (Ecke Jahnstraße)
 (erreichbar über die Haltestelle „Ringkirche“)

Beginn: 14:00 Uhr**Tel. Anmeldung:** ab Freitag 11.04. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502**Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!**

Freitag, 09.05.

Ü55-Disco – Mallorca-Party

Ein Urlaub auf Mallorca, um Land, Leute und Kultur kennenzulernen, lohnt sich immer. Wir bringen diese Stimmung nach Wiesbaden und verwandeln den Treffpunkt in einen Ort mit spritziger Musik, guter Laune und Partyspaß. Ein echter DJ wird den Abend mit den passenden Hits begleiten und alle zum Tanz von den Stühlen reißen. Seien Sie dabei!

- Ort:** Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17
(erreichbar mit den Buslinien 4, 14 Haltestelle „Robert-Krekel-Anlage“)
- Beginn:** 15:30 Uhr (Einlass ab 15:15 Uhr)
- Kostenbeitrag:** 5,- € | ermäßigt 2,50 € (inkl. einem Begrüßungsgetränk)
- Tel. Anmeldung:** ab Freitag 11.04. von 9:30 – 12:00 Uhr unter 31-3502
- Kartenabholung:** Montag, 14.04. oder Mittwoch, 16.04. von 9:30 – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Donnerstag, 15.05.

Bad Ems – Eines der bedeutendsten Heilbäder Europas

Am 24. Juli 2021 hat die UNESCO beschlossen, Bad Ems als Teil des Welterbes "Great Spa Towns of Europe" anzuerkennen. Damit hat der Kurort an der Lahn die höchste internationale Auszeichnung erhalten, die einer Kulturstätte zuteilwerden kann. Der Kurort war u.a. Schauplatz wichtiger politischer Ereignisse und Entscheidungen und Vorreiter im Spielbetrieb. Bei einer Führung erfahren Sie mehr über dieses beschauliche Städtchen.

- Kostenbeitrag:** 29,- € | ermäßigt 11,- €
(inkl. Busfahrt und Führung – ohne Verpflegung)
- Tel. Anmeldung:** ab Freitag 25.04. von 9:30 – 12:00 Uhr unter 31-3502
- Kartenabholung:** Montag, 28.04. oder Mittwoch, 30.04. von 9:30 – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Freitag, 16.05.

**Wanderung mit dem Deutschen Alpenverein –
Rund um den Kellerskopf**



Die 8 km lange Wanderung führt uns auf den Kellerskopf, den Hausberg von Naurod und dauert ca. 3 Stunden. Dabei sind 300 Höhenmeter zu überwinden. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Start und Ziel ist am neuen Alpinzentrum in Wiesbaden-Rambach (ehemalige katholische Kirche St. Johannes). Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren des Deutschen Alpenvereins Sektion Wiesbaden.

- Ort:** Alpinzentrum des Deutschen Alpenvereins, In der Lach 4
(zu erreichen mit der Buslinie 16, Haltestelle „Ostpreußenstraße“)
- Beginn:** 10:00 Uhr
- Kostenbeitrag:** 2,- €
- Tel. Anmeldung:** ab Freitag 25.04. von 9:30 – 12:00 Uhr unter 31-3502
- Kartenabholung:** Montag, 28.04. oder Mittwoch, 30.04. von 9:30 – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Samstag, 17.05.

Stadtteilspaziergang Gräselberg



Unter dem Motto „Wiesbaden mit anderen Augen sehen“ möchten wir Sie in Stadtteile „entführen“, die selten im Fokus von historisch-touristischen Rundgängen stehen. Diese Führung über die Siedlung Gräselberg gibt auch langjährigen Wiesbadenerinnen und Wiesbadenern Einblicke in die unterschiedlichen Facetten unserer Stadt. Ziel ist, die Geschichte und die Potentiale oft unterschätzter Quartiere sichtbar zu machen, Berührungspunkte abzubauen und neue Einblicke zu ermöglichen. Der Rundgang endet im Stadtteilzentrum Gräselberg. Bei einem leckeren Kaffee können Sie zudem noch einen Einblick in die Arbeit des dortigen Jugendzentrums erlangen.

- Treffpunkt:** Stadtteilzentrum Gräselberg, Villacher Straße 3
(erreichbar mit der Buslinie 15, Haltestelle „Wörther-See-Straße“)
- Beginn:** 14:00 Uhr
- Kostenbeitrag:** 5,- € | ermäßigt 2,50 €
- Tel. Anmeldung:** ab Freitag 25.04. von 9:30 – 12:00 Uhr unter 31-3502
- Kartenabholung:** Montag, 28.04. oder Mittwoch, 30.04. von 9:30 – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 21.05.

Tanztee

Tanzen Sie gerne? Dann sollten Sie unbedingt unseren Tanztee besuchen! In zwangloser Atmosphäre darf bei schwungvoller Musik getanzt und geplaudert werden. Bei unserer erfahrenen Übungsleiterin Barbara Hammelbacher können nach Absprache Grundschnitte aufgefrischt werden. Verbringen Sie „beschwingte“ Stunden bei Kaffee und Kuchen.



Ort: Salon Liesel, Goerdeler Straße 47
(erreichbar mit der Buslinie 17, Haltestelle „Klosterweg“)

Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Freitag, 23.05.

Kammerspiele – Eine wunderbare Trennung

Dating im Mid-Life ist nichts für Feiglinge. Das wissen Jeanne und David eigentlich schon, als sie sich auf ein Glas Wein verabreden. Etwas unbeholfen und eingerostet, aber wild entschlossen, an ein Happy End zu glauben, treffen sich die beiden. Ziemlich schrullig und extrem unterhaltsam streitet, missversteht und versöhnt sich dieses wunderbare Paar - und glaubt letzten Endes eben doch an die große Liebe.

Ort: Kammerspiele Wiesbaden, Lehrstraße 6

Beginn: 20:00 Uhr

Kostenbeitrag: 15,- € | ermäßigt 7,50,- €

Kartenverkauf: ab 05.05. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Sonntag, 25.05.

ZDF-Fernsehgarten

Live und Open Air wird vom Fernsehgarten-Gelände auf dem Mainzer Lerchenberg wieder ein abwechslungsreiches und vielseitiges Showprogramm präsentiert. Musik, Artistik, Service, Comedy und spektakuläre Aktionen – auf das und mehr dürfen sich die Zuschauer auch in diesem Jahr freuen.

Info: Eigene Anreise! Optional bieten wir an gemeinsam mit dem ÖPNV anzureisen. Infos folgen.
Die Kosten für die Fahrkarte sind im Kostenbeitrag nicht enthalten!

Ort: ZDF-Sendezentrum, ZDF-Straße 1, Mainz-Lerchenberg

Beginn: 12:00 Uhr (Einlass ab 10:30 Uhr)

Kostenbeitrag: 15,- € | ermäßigt 7,50,- €

Kartenverkauf: ab 05.05. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Montag, 26.05.

Wildkräuterführung am Schiersteiner Hafen



Am Schiersteiner Hafen gibt es viele Wildkräuter zu entdecken. Wie man sie heilkundlich und kulinarisch nutzen kann, woran man sie erkennt, wie sie auf Körper, Geist und Seele wirken und über die Sinne wahrgenommen werden, ist Thema der zweistündigen Führung. Am Ende gibt es ein selbst gebackenes Kräuterbrot und Kräutermilchlimonade.

Ort: Schiersteiner Hafen, Wilhelm-Loos-Anlage
(erreichbar mit der Buslinie 23, Haltestelle „Schiersteiner Hafen“)

Beginn: 16:00 Uhr

Kostenbeitrag: 7,- € | ermäßigt 3,50,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 25.04. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 28.04. oder Mittwoch, 30.04. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dienstag, 27.05.

**Fit bleiben! – Gesundheitssport zur Stärkung der Wirbelsäule
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem TURNERBUND WIESBADEN.**

Während dieser 90 Minuten Gesundheitssport steht die funktionelle Gymnastik mit dem Schwerpunkt auf der Rückenmuskulatur auf dem Programm. Die Muskeln werden gekräftigt, bewegt und gedehnt. Eingeleitet wird die Stunde mit einer einfachen und moderaten Cardio-Einheit. Untermalt mit flotter Musik und einigen Hilfsgeräten wird das Angebot sehr abwechslungsreich durchgeführt. Den Ausklang bildet eine ausgiebige Entspannung. Es kann mit oder ohne Handgeräte trainiert werden.

Besonderheiten: Einlass nur mit Sportschuhen mit nicht abfärbenden Sohlen, keine Straßenschuhe.

Treffpunkt: TURNERBUND WIESBADEN, Eingang Peter-Schick Hallen, Kurt-Schumacher Ring 17
(erreichbar über die Haltestelle „Loreleiring“)

Beginn: 14:30 Uhr

Kostenbeitrag: 4,- € | ermäßigt 2,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 25.04. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 28.04. oder Mittwoch, 30.04. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 9

Dienstag, 03.06.

Move & Relax – Schnupperstunde

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem TURNERBUND WIESBADEN.

In dieser Übungsstunde geht es um Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf das Ansteuern und geschmeidig halten myo-faszialer Ketten. Dadurch kann einseitiger Belastung entgegen gewirkt und Fehlhaltungen vorgebeugt werden. Trainiert wird kraftvoll aus der Körpermitte. Den Stundenabschluss bildet eine dynamische Dehnung oder Entspannung.

Besonderheiten: Einlass nur mit Sportschuhen mit nicht abfärbenden Sohlen, keine Straßenschuhe.

Treffpunkt: TURNERBUND WIESBADEN, Eingang Peter-Schick Hallen, Kurt-Schumacher Ring 17 (erreichbar über die Haltestelle „Loreleiring“)

Beginn: 18:00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 23.05. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 26.05. oder Mittwoch, 28.05. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Donnerstag, 05.06.

Wanderung – Rund um Delkenheim

Wir starten die Wanderung mit Frau Giebel in der Rosenheimer Straße und gehen um den Golfplatz Richtung Massenheim. Zurück geht es durch die Weinberge mit einem wunderschönen Ausblick nach Delkenheim. Dabei kommen wir auch an der evangelischen Kirche, dem sogenannten „Ländchesdom“ vorbei. Wer möchte, kann zum Abschluss im „Landgasthof Adler“ die Wanderung ausklingen lassen.

Treffpunkt: Endhaltestelle der Linie 48 in Delkenheim, „Rosenheimer Straße“

Beginn: 15:00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 23.05. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 26.05. oder Mittwoch, 28.05. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169



Dienstag, 10.06.

Frankfurter Merkwürdigkeiten



„Frankfurt steckt voller Merkwürdigkeiten“, dieses Zitat stammte seinerzeit aus der Feder des berühmten Frankfurter Dichters Johann Wolfgang von Goethe. Die wechselhafte Geschichte, die tolerante Gesinnung und die Findigkeit der Frankfurter geben bei dieser zweistündigen Führung allerlei Anlass zum Wundern, Staunen und Schmunzeln.

Info: Wir reisen gemeinsam mit dem ÖPNV an.
Die Kosten für die Fahrkarte sind im Kostenbeitrag nicht enthalten.
Genauere Reisezeiten folgen bei der Anmeldung!

Treffpunkt: Hauptbahnhof Wiesbaden (Haupteingang)

Beginn: ca. 12:45 Uhr

Kostenbeitrag: 7,- € | ermäßigt 3,50 €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 23.05. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 26.05. oder Mittwoch, 28.05. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Donnerstag, 12.06.

Sommerkonzert der Wiesbadener Musik- und Kunstschule

Der Abend verspricht ein abwechslungsreiches Programm, bei dem Schülerinnen und Schüler der Wiesbadener Musik- & Kunstschule verschiedener Fachbereiche auf der Bühne vertreten sind. Sie spielen dabei Stücke aus unterschiedlichsten Epochen – von Werken des Barocks über romantische Stücke bis hin zur Populärmusik.

Ort: Kulturforum, Friedrichstraße 16
(erreichbar über die Haltestelle „Dern'sches Gelände“)

Beginn: 19:00 Uhr

Eintritt frei! Keine Anmeldung erforderlich!

Dienstag, 17.06.

Bad Vilbel – 62. Hessentag

Der Hessentag gilt als das älteste und größte Landesfest Deutschlands. Die Verknüpfung von Tradition und Moderne macht die besondere Attraktivität der Hessentage aus, zu denen jedes Jahr Hunderttausende Besucher kommen. Seien auch Sie beim 62. Hessentag dabei!!

Kostenbeitrag: 22,- € | ermäßigt 10,- €
(inkl. Busfahrt – ohne Verpflegung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 23.05. von 9:30 – 12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 26.05. oder Mittwoch, 28.05. von 9:30 – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 18.06.

Tanztee

Tanzen Sie gerne? Dann sollten Sie unbedingt unseren Tanztee besuchen! In zwangloser Atmosphäre darf bei schwungvoller Musik getanzt und geplaudert werden. Bei unserer erfahrenen Übungsleiterin Barbara Hammelbacher können nach Absprache Grundschritte aufgefrischt werden. Verbringen Sie „beschwingte“ Stunden bei Kaffee und Kuchen.



Ort: Salon Liesel, Goerdeler Straße 47
(erreichbar mit der Buslinie 17, Haltestelle „Klosterweg“)

Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Samstag, 21.06.

Staatstheater Wiesbaden – Wie es euch gefällt

Herzog Frederik stiehlt seinem Bruder, dem Thronerben, Titel und Macht. Ihre Töchter stehen sich gemeinsam vom Hof ins Waldexil, in dem eine bunte Mischung von Ausgestoßenen unter dem abgesetzten Bruder versuchen, eine neue Gesellschaft mit anderen Regeln, Konventionen und Normen zu bilden. Verirrungen, Verwirrungen, Verkleidungen, Verliebte... Komödie von William Shakespeare.

Ort: Staatstheater - Kleines Haus, Christian-Zais-Straße 3

Beginn: 19:30 Uhr

Kostenbeitrag: 15,- € | ermäßigt 7,50 €

Kartenverkauf: ab 02.06. montags und mittwochs von 9:30 – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Donnerstag, 26.06.

Bad Nauheim – Auf den Spuren von Elvis Presley

Die Kurstadt in Hessen hat viele sehenswerte Orte. Hier gibt es faszinierende Jugendstilarchitektur, blühende Parklandschaften, tolle Aussichtsplätze, sprudelnde Brunnen und einiges mehr.

Bekannt wurde die Stadt u.a. durch Elvis Presley, der King of Rock 'n' Roll, der hier während seiner Militärzeit von 1958 bis 1960 lebte. Folgen Sie seinen Spuren durch die Kurstadt bei einer speziellen Elvis -Tour und erfahren Sie, wo Elvis wohnte, was es mit dem berühmten Plattencover auf sich hat und wo es noch heute seine liebste Schokoladentorte gibt.

Kostenbeitrag: 29,- € | ermäßigt 11,- €
(inkl. Busfahrt und Führung – ohne Verpflegung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 23.05. von 9:30 – 12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 26.05. oder Mittwoch, 28.05. von 9:30 – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mit uns hören Sie was Sie wollen – Die Hörhelden von Hörgeräte Bonsel!

Auch im Alter müssen Sie auf gutes Hören nicht verzichten! Die Hörhelden von Hörgeräte Bonsel sind Ihre Experten für moderne Hörgeräte, die optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Egal ob es die leisen Gespräche in vertrauter Runde, das Zwitschern der Vögel oder die Lieblingsmusik ist – mit uns hören Sie genau das, was Ihnen wichtig ist. Wir bieten Ihnen eine individuelle Beratung, modernste Technik und einen Rundum-Service, damit Sie Ihre Lebensqualität voll genießen können. Vertrauen Sie auf unsere Erfahrung und lassen Sie uns gemeinsam für ein besseres Hörerlebnis sorgen.



**HÖRGERÄTE
BONSEL**
meine Hörhelden

65189 Wiesbaden
Langenbeckplatz 3
Tel.: 0611/36 05 990
wiesbaden@bonsel.de
www.bonsel.de



Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 9

Dienstag, 01.07.

KAFFEEKLATSCH mit Christine Stibi

Thema: Endlich wieder durchschlafen

Erfahren Sie, wie man mit den richtigen Atemtechniken zu neuer Kraft, Konzentration und zu einem besseren Schlaf kommt. Die beliebte Kaffeeklatsch-Reihe bietet die Möglichkeit zum aktiven Austausch in angenehmer Atmosphäre mit Impulsen zu wechselnden Themen.



Ort: Schlosscafé Freudenberg, Freudenbergstraße 224-226
(erreichbar mit den Buslinien 23, 34 und 39,
Haltestelle „Dotzheim Märchenland“)

Beginn: 14:00 Uhr

Tel. Anmeldung: ab Freitag 13.06. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Donnerstag, 03.07.

Miltenberg – malerischer Ort am Main

Miltenberg ist eine idyllische Stadt am Main, eingebettet zwischen den Hügeln von Spessart und Odenwald in Bayern. Sie hat eine reiche Geschichte, die bis in die vorrömische Zeit zurückreicht, und eine gut erhaltene Altstadt mit vielen Fachwerkhäusern und roten Sandsteinbauten. Die Hauptattraktion von Miltenberg ist die Hauptstraße, eine Kopfsteinpflasterstraße, die gesäumt ist von Geschäften, Cafés und historischen Sehenswürdigkeiten. Eine Führung bringt Ihnen dieses hübsche Fachwerkstädtchen näher.

Kostenbeitrag: 35,- € | ermäßigt 12,- €
(inkl. Busfahrt, Führung und einem Mittagessen – ohne Getränke)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 13.06. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 16.06. oder Mittwoch, 18.06. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Montag, 07.07.

Infotainment Hitzeschutz

Mit einer bunten Mischung aus Information, Spaß und Geselligkeit greifen wir das Thema Klimawandel im Rahmen unserer kleinen Hitzeschutzparty auf. Es gibt Informationen zum Thema Klimaveränderungen und praktische Tipps zum Umgang mit der Hitze. Abgerundet wird das Programm mit musikalischen Beiträgen rund um das Wetter sowie einem Quiz mit kleinen Preisen und einem Eis für alle zum Abkühlen. Lassen Sie sich überraschen!

Ort: Treffpunkt aktiv Bierstadt, Altenwohnanlage Meißener Straße 13

Beginn: 15:00 Uhr

Tel. Anmeldung: ab Freitag 13.06. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Mittwoch, 09.07.

Nachmittags-Schiffahrt in den Rheingau

Wir fahren am Nachmittag mit der Primus Linie in den sommerlichen Rheingau bis etwa nach Kaub. Entschleunigen Sie entspannt bei Kaffee und Kuchen und bestaunen Sie im Vorbeifahren die idyllische Landschaft einer der schönsten Ecken Deutschlands, zauberhafte Winzerdörfer und weltberühmte Weinlagen.



Treffpunkt: Rheinufer Biebrich

Beginn: ca. 14:00 Uhr

Kostenbeitrag: 20,- € | ermäßigt 10,- €
(inkl. Kaffee und Kuchen – Getränke auf eigene Rechnung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 13.06. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 16.06. oder Mittwoch, 18.06. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169



Zuhause in Wiesbaden.

Samstag, 12.07.**Stadtteilspaziergang Bergkirchenviertel**

Unter dem Motto „Wiesbaden mit anderen Augen sehen“ möchten wir Sie in Stadtteile „entführen“, die selten im Fokus von historisch-touristischen Rundgängen stehen. Diese Führung durch das Bergkirchenviertel gibt auch langjährigen Wiesbadenerinnen und Wiesbadenern Einblicke in die unterschiedlichen Facetten unserer Stadt. Ziel ist, die Geschichte und die Potentiale oft unterschätzter Quartiere sichtbar zu machen, Berührungsängste abzubauen und neue Einblicke zu ermöglichen.

- Ort:** Palast Hotel, Kranzplatz 5-6
(erreichbar mit den Buslinien 1 und 8, Haltestelle „Webergasse“)
- Beginn:** 14:00 Uhr
- Kostenbeitrag:** 5,- € | ermäßigt 2,50 €
- Tel. Anmeldung:** ab Freitag 04.07. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
- Kartenabholung:** Montag, 07.07. oder Mittwoch, 09.07. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Freitag, 18.07.**Konzert – Zimbal mit Julia Glebova**

Julia Glebova ist Profi-Musikerin, Zimbalspielerin und Sängerin, die viele populäre aber auch eigene Lieder vertont. Mit ihrem wunderbaren Spiel führt sie uns in die Welt des fremd- und einzigartigen Instrumentes Zimbal (deutsch: „Kasten-Zither“) ein. Innovative Stücke sowohl aus dem Volkslieder-Bereich, als auch aus Pop und Rock werden von ihr dargeboten. Unter anderem hat sie zwei eigene Alben produziert, ist Preisträgerin einiger Musikwettbewerbe sowie Gast zahlreicher Fernsehsendungen.

- Ort:** Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17
(erreichbar mit den Buslinien 4, 14, Haltestelle „Robert-Krekel-Anlage“)
- Beginn:** 15:00 Uhr (Einlass 14:45 Uhr)
- Kostenbeitrag:** 10,- € | ermäßigt 5,- €
- Tel. Anmeldung:** ab Freitag 04.07. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
- Kartenabholung:** Montag, 07.07. oder Mittwoch, 09.07. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Montag, 21.07.**Traditioneller Frühschoppen auf der 116. Gibber Kerb**

Freuen Sie sich auch dieses Jahr wieder auf ein abwechslungsreiches Programm mit viel Spaß beim traditionellen Frühschoppen auf der Gibber Kerb in Biebrich. Frei nach dem Motto: „Feiern und Lachen am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen!“ freut sich das traditionsreiche Volks-, Trachten und Heimatfest auf Sie! Gute Laune garantiert!

- Beginn:** ab 9:00 Uhr (Festplatz der Gibber Kerbegesellschaft, Bleichwiesenstraße)
- Kostenbeitrag:** 6,- € | ermäßigt 3,- €
(inkl. einer Portion Ochs am Spieß und einem Getränk)
- Kartenverkauf:** ab 02.06. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 23.07.**Nachmittags-Schiffahrt in den Rheingau**

Wir fahren am Nachmittag mit der Primus Linie in den sommerlichen Rheingau bis etwa nach Kaub. Entschleunigen Sie entspannt bei Kaffee und Kuchen und bestaunen Sie im Vorbeifahren die idyllische Landschaft einer der schönsten Ecken Deutschlands, zauberhafte Winzerdörfer und weltberühmte Weinlagen.



- Treffpunkt:** Rheinufer Biebrich
- Beginn:** ca. 14:00 Uhr
- Kostenbeitrag:** 20,- € | ermäßigt 10,- €
(inkl. Kaffee und Kuchen – Getränke auf eigene Rechnung)
- Tel. Anmeldung:** ab Freitag 04.07. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
- Kartenabholung:** Montag, 07.07. oder Mittwoch, 09.07. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Donnerstag, 31.07.**Aschaffenburg – Schlosspark Schönbusch**

Im Fokus des Besuchs steht Schloss Schönbusch mit seinem idyllisch angelegten Schlosspark mit einer Größe von 150 qm, der als einer der ersten im neuen englischen Landschaftsstil angelegt wurde. Spazierwege mit einer Länge von über 20 km schlängeln sich durch eine abwechslungsreiche Landschaft aus Wiesen, Wald und Seen. Bei einer Führung lernen Sie einen kleinen Teil dieses abwechslungsreichen Parks kennen.

- Kostenbeitrag:** 35,- € | ermäßigt 12,- €
(inkl. Busfahrt, Führung und einem Mittagessen – ohne Getränke)
- Tel. Anmeldung:** ab Freitag 04.07. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
- Kartenabholung:** Montag, 07.07. oder Mittwoch, 09.07. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 9

Dienstag, 05.08.

KAFFEEKLATSCH mit Christine Stibi

Thema: Zukunftskompetenzen

Erfahren Sie, welches die unverzichtbarsten Zukunftskompetenzen sind und was uns alterslos macht und uns die Leichtigkeit zurückgibt. Die beliebte Kaffeeklatsch-Reihe bietet die Möglichkeit zum aktiven Austausch in angenehmer Atmosphäre mit Impulsen zu wechselnden Themen.



Ort: Café del Sol, Kochbrunnenplatz 3
(erreichbar mit den Buslinien 1 und 8, Haltestelle „Kochbrunnen“)

Beginn: 14:00 Uhr

Tel. Anmeldung: ab Freitag 25.07. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Mittwoch, 06.08.

Nachmittags-Schiffahrt in den Rheingau

Wir fahren am Nachmittag mit der Primus Linie in den sommerlichen Rheingau bis etwa nach Kaub. Entschleunigen Sie entspannt bei Kaffee und Kuchen und bestaunen Sie im Vorbeifahren die idyllische Landschaft einer der schönsten Ecken Deutschlands, zauberhafte Winzerdörfer und weltberühmte Weinlagen.



Treffpunkt: Rheinufer Biebrich

Beginn: ca. 14:00 Uhr

Kostenbeitrag: 20,- € | ermäßigt 10,- €
(inkl. Kaffee und Kuchen – Getränke auf eigene Rechnung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 25.07. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 28.07. oder Mittwoch, 30.07. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Samstag 09.08.

Singen mit den Naturfreunden

Die Naturfreunde singen alte und neue Lieder über Freiheit, Solidarität, Mitmenschlichkeit und Frieden. Arbeiter- und Wanderlieder verbreiteten die Idee der Naturfreunde in Zeiten ohne Rundfunk und Internet über ganz Deutschland und auch nach Wiesbaden. Eigene Liedvorschläge sind willkommen. Wir sind eine kleine fröhliche offene Gruppe und singen zwanglos zu akustischer Gitarrenbegleitung.

Ort: Naturfreundehaus Heidehäuschen, Freudenbergstraße 241
(erreichbar mit den Buslinien 23, 24 und 39, Haltestelle „Dotzheim Märchenland“)

Beginn: 15:00 Uhr

Tel. Anmeldung: ab Freitag 25.07. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Mittwoch, 13.08.

Nachmittags-Schiffahrt in den Rheingau

In Kooperation mit dem Forum Demenz



Wir fahren am Nachmittag mit der Primus Linie in den sommerlichen Rheingau bis etwa nach Kaub. Entschleunigen Sie entspannt bei Kaffee und Kuchen und bestaunen Sie im Vorbeifahren die idyllische Landschaft einer der schönsten Ecken Deutschlands, zauberhafte Winzerdörfer und weltberühmte Weinlagen.

Treffpunkt: Rheinufer Biebrich

Beginn: ca. 14:00 Uhr

Kostenbeitrag: 20,- € | ermäßigt 10,- €
(inkl. Kaffee und Kuchen – Getränke auf eigene Rechnung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 25.07. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 28.07. oder Mittwoch, 30.07. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169



Dienstag 19.08.**ZDF Mainz – Führung durch die Sendeanstalt**

Blicken Sie mit uns hinter die Kulissen Europas größter Sendeanstalt. Eine Führung bietet einen kompakten Einblick in die spannende Welt der Medien für Jung und Alt. Erleben Sie, wie Fernsehen entsteht und wie der öffentlich-rechtliche Programmauftrag erfüllt wird. Vorher stärken wir uns mit Kaffee und Kuchen im ZDF-Casino.

Info: Wir reisen gemeinsam mit dem ÖPNV an.
Die Kosten für die Fahrkarte sind im Kostenbeitrag nicht enthalten!

Treffpunkt: Hauptbahnhof Wiesbaden (Haupteingang)

Beginn: ca. 13:00 Uhr

Kostenbeitrag: 10,- € | ermäßigt 5,- € (inkl. Kaffee und Kuchen)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 08.08. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 11.08. oder Mittwoch, 13.08. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Freitag, 22.08.**Bunter Nachmittag – ¡Eviva España!**

„¡Eviva España!“ mitten in Wiesbaden! Mit unserem bunten Nachmittag entführen wir Sie diesmal nach Spanien. Wer schon einmal in Spanien war, weiß was gemeint ist: stimmungs- volle Musik, ein Länderquiz mit kleinen Preisen und Genuss mit Kulinarik aus Südeuropa sorgen für mediterranes Flair. Lassen Sie sich überraschen „Olé!“.

Ort: Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17
(erreichbar mit den Buslinien 4, 14, Haltestelle „Robert-Krekel-Anlage“)

Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Kostenbeitrag: 10,- € | ermäßigt 5,- €
(inkl. kleiner Häppchen – Getränke auf eigene Rechnung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 08.08. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 11.08. oder Mittwoch, 13.08. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dienstag, 26.08.**Schiersteiner Hafen – Ein kurzweiliger Rundgang**

Immer wieder schön! Der Schiersteiner Hafen ist Naherholungsgebiet und Wassersport-Zentrum der Wiesbadener. Hier nennt man ihn auch stolz „Schiersteiner Riviera“, da es sich herrlich an der Uferpromenade entlang flanieren lässt – vorbei an Yachten, Segelbooten und Ausflugsdampfern, schattig unter Bäumen und umgeben von saftiger Natur. Bei einem geführten Rundgang erfahren Sie vieles, was Sie so vielleicht noch nicht wussten!

Treffpunkt: Weinstand am Schiersteiner Hafen
(zu erreichen mit der Buslinie 23, Haltestelle „Schiersteiner Hafen“)

Beginn: 14:00 Uhr

Kostenbeitrag: 4,- € | ermäßigt 2,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 08.08. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 11.08. oder Mittwoch, 13.08. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Freitag, 29.08.**Konzert – Jay Schreiber: Eine Stimme, eine akustische Gitarre**

Jay Schreiber ist Profi-Musiker mit vielen Jahren an Erfahrung und kann daher auf ein sehr umfangreiches Repertoire zurückgreifen, das für jeden Anlass die richtige Auswahl an populären Songs bietet. Bekannte Stücke unter anderem von den Beatles, Rolling Stones, Ray Charles und Simon and Garfunkel werden von ihm durch sein facettenreiches Gitarrenspiel und seine ausdrucksstarke Stimme auf seine ganz eigene unverwechselbare und sehr gefühlvolle Art dargeboten. Seine sympathische, unaufdringliche Bühnenpräsenz erzeugt immer eine besondere Atmosphäre. Seien Sie gespannt!

Ort: Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17
(erreichbar mit den Buslinien 4, 14, Haltestelle „Robert-Krekel-Anlage“)

Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Kostenbeitrag: 10,- € | ermäßigt 5,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 08.08. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 11.08. oder Mittwoch, 13.08. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 9

Dienstag, 02.09.

KAFFEEKLATSCH mit Christine Stibi

Thema: Glück und Unglück

Hören Sie Geschichten vom Glück und Unglück, die unser Leben und uns selbst aus einem erweiterten Bewusstsein blicken lassen. Die beliebte Kaffeeklatsch-Reihe bietet die Möglichkeit zum aktiven Austausch in angenehmer Atmosphäre mit Impulsen zu wechselnden Themen.



Ort: Café Lumen, Marktplatz
(erreichbar mit vielen Buslinien über die Haltestelle „Dern'sches Gelände“)

Beginn: 14:00 Uhr

Tel. Anmeldung: ab Freitag 22.08. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Freitag, 05.09.

Andernach – Herbstpartie auf Burg Namedy

Die Burg Namedy ist eine zu einem Schloss ausgebaute Wasserburg. Das imposante Bauwerk mit seiner schönen Gartenanlage bietet die perfekte Kulisse für die Herbstpartie. Rund 160 Stände präsentieren ihr liebevoll ausgewähltes Sortiment. Die Gäste dürfen sich unter anderem auf stilvolle Mode, Accessoires, Dekorationen, Kunst und Handwerkliches freuen. Hunger und Durst können an einem der vielen kulinarischen Stände gestillt werden. Live gespielte Klavier- und Saxophonmusik im Hintergrund sorgen zudem für eine stimmungsvolle Atmosphäre.

Kostenbeitrag: 29,- € | ermäßigt 11,- €
(inkl. Busfahrt und Eintritt – ohne Verpflegung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 22.08. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 25.08. oder Mittwoch, 27.08. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Freitag, 12.09.

thalhaus Theater – Johannes Flöck: Schöner schonen – Humor für Hektikverweigerer

Kabarettist und Comedian Johannes Flöck lädt dazu ein, den Alltagsstress hinter sich zu lassen und sich eine Auszeit zu gönnen. Tauchen Sie ein in eine humorvolle Reise entlang der Stolperfallen des täglichen Lebens, die er mit seinem einzigartigen Humor neu beleuchtet. Von der Kunst der Achtsamkeit bis hin zu aktuellen Themen wie Ernährung und E-Bike-Hype... mit humorvollen Denkanstößen sorgt er für ein lachendes und entspanntes Publikum.

Ort: thalhaus Theater, Nerotal 18

Beginn: 20:00 Uhr

Kostenbeitrag: 18,- € | ermäßigt 9,- €

Kartenverkauf: ab 01.09. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 17.09.

Tanztee

Tanzen Sie gerne? Dann sollten Sie unbedingt unseren Tanztee besuchen! In zwangloser Atmosphäre darf bei schwungvoller Musik getanzt und geplaudert werden. Bei unserer erfahrenen Übungsleiterin Barbara Hammelbacher können nach Absprache Grundschriffe aufgefrischt werden. Verbringen Sie „beschwingte“ Stunden bei Kaffee und Kuchen.



Ort: Salon Liesel, Goerdeler Straße 47
(erreichbar mit der Buslinie 17, Haltestelle „Klosterweg“)

Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Freitag, 19.09.

Bad Dürkheim – Wurstmarkt

Seit über 600 Jahren feiert Bad Dürkheim nun schon sein traditionsreiches Fest, das sich über die Jahrhunderte stetig veränderte. Über wechselnde Standorte und Namensbezeichnungen bis hin zu den Ursprüngen des Festes, blickt der Wurstmarkt auf eine ereignisreiche Entstehungsgeschichte zurück. Den ersten Markt gab es schon im Jahr 1417. Neben hervorragenden Dürkheimer Weinen und Sekten, Pfälzer Köstlichkeiten, aufregenden Fahr- und Laufgeschäften sowie bunten Marktständen, wird der Wurstmarkt von einem einzigartigen Programm abgerundet. Es gibt viel zu sehen, zu bestaunen und zu erleben. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Stunden!

Kostenbeitrag: 22,- € | ermäßigt 10,- € (inkl. Busfahrt – ohne Verpflegung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 22.08. von 9:30 – 12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 25.08. oder Mittwoch, 27.08. von 9:30 – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Freitag, 19.09.

Abschluss-Konzert der Seniorenwoche mit der Band „Boys of 69“

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Seniorenbeirat Wiesbaden

„Boys of 69“ - der Name der Band um den charismatischen Bandleader Eddy Joseph ist Programm: Mit purer Leidenschaft und unbändiger Spielfreude covern sich die erfahrenen Musiker hauptsächlich durch Rock- und Popklassiker der Flower-Power Zeit. Fogerty trifft auf Cash, die Beatles auf die Rolling Stones und Chuck Berry auf James Brown.

Ein wunderbarer Abschluss der Seniorenwoche 2025 - Mitsingen, Tanzen und in Erinnerungen schwelgen ist erwünscht!

Ort: Bürgerhaus Sonnenberg, Kaisersaal, König-Adolf-Straße 6
(erreichbar mit der Buslinie 16, Haltestelle „Hofgartenplatz“)

Beginn: 16:00 Uhr (Einlass ab 15:30 Uhr)

Tel. Anmeldung: ab Montag 18.08. von 9:00 – 12:00 Uhr

in der Geschäftsstelle des Seniorenbeirates unter 31-2631

Eintritt frei – Getränke auf eigene Rechnung!



Sonntag, 21.09.

Matinée musicale am Sonntag

Die Hempelstiftung für Wissenschaft, Kunst und Wohlfahrt veranstaltet seit vielen Jahren in Kooperation mit der Wiesbadener Musik- & Kunstschule Konzerte zur Förderung junger Künstlerinnen und Künstler. Pro Konzert werden drei Solistinnen oder Solisten oder Ensembles der Wiesbadener Musik- & Kunstschule oder der Wiesbadener Musikakademie ausgewählt, die auf hohem Niveau Ihr Können präsentieren.

Ort: Loge Plato, Friedrichstraße 35, Hinterhaus
(erreichbar über die Haltestelle „Kirchgasse“)

Beginn: 11:00 Uhr

Eintritt frei! Keine Anmeldung erforderlich!

Dienstag, 23.09.

Vor-Ort Spaziergang – Kastel



Die historische Stadtführung mit dem Heimatforscher Klaus Lehne bietet eine Zeitreise in die wechselvolle Vergangenheit Kastels. Über die Stationen einiger Kirchen, die Zehnthofstraße, Nickels- und Frühlingsborn, die jüdische Synagoge und die Pestmauer in der Rathausstraße gehen wir im ältesten Kasteler Stadtteil zur Kasteler Geschäftsstraße, wo sich einst das Kino und 13 Gaststätten befanden. Am Geschichtsbrunnen endet die 90-minütige Führung, die vom „Arbeitskreis Kastel Geschichte und Natur“ durchgeführt wird. Von dort aus kehren wir in den Treffpunkt aktiv Kastel zu einer Kaffee- und Kuchenrunde ein.

Treffpunkt: Kirchplatz der St. Georgskirche, Rochusstraße, Mainz-Kastel
(erreichbar mit der Buslinie 6, Haltestelle „Brückenkopf“, von dort aus noch 300 m Fußweg)

Beginn: 15:00 Uhr (Treffpunkt 14:45 Uhr)

Kostenbeitrag: 2,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 05.09. von 9:30 – 12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 08.09. oder Mittwoch, 10.09. von 9:30 – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Freitag, 26.09.

Wanderung mit dem Deutschen Alpenverein – Goldsteintal



Die 10 km lange Wanderung führt uns durch das schöne Goldsteintal in Wiesbaden-Sonnenberg. Start und Ziel ist am neuen Alpinzentrum in Wiesbaden-Rambach (ehemalige katholische Kirche St. Johannes). Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren des Deutschen Alpenvereins Sektion Wiesbaden.

Ort: Alpinzentrum des Deutschen Alpenvereins, In der Lach 4
(erreichbar mit der Buslinie 16, Haltestelle „Ostpreußenstraße“)

Beginn: 10:00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 05.09. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 08.09. oder Mittwoch, 10.09. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Freitag, 26.09.

Ü55-Disco – 70er – 90er Jahre

Wir bringen die gute alte Musik zurück! Ein DJ wird mit den passenden Hits aus den 70er-, 80er- und 90er-Jahren alte Erinnerungen wecken und uns alle zum Tanzen bringen. Freuen Sie sich auf zwei Stunden bei guter Laune und schwungvoller Party-Musik und tanzen Sie mit!

Ort: Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17
(erreichbar mit den Buslinien 4, 14, Haltestelle „Robert-Krekel-Anlage“)

Beginn: 15:30 Uhr (Einlass ab 15:15 Uhr)

Kostenbeitrag: 5,- € | ermäßigt 2,50 €
(inkl. einem Begrüßungsgetränk)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 05.09. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 08.09. oder Mittwoch, 10.09. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dienstag, 30.09.

Fit bleiben! – Gesundheitssport zur Stärkung der Wirbelsäule Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem TURNERBUND WIESBADEN.

Während dieser 90 Minuten Gesundheitssport steht die funktionelle Gymnastik mit dem Schwerpunkt auf der Rückenmuskulatur auf dem Programm. Die Muskeln werden gekräftigt, bewegt und gedehnt. Eingeleitet wird die Stunde mit einer einfachen und moderaten Cardio-Einheit. Untermalt mit flotter Musik und einigen Hilfsgeräten wird das Angebot sehr abwechslungsreich durchgeführt. Den Ausklang bildet eine ausgiebige Entspannung. Es kann mit oder ohne Handgeräte trainiert werden.

Besonderheiten: Einlass nur mit Sportschuhen mit nicht abfärbenden Sohlen, keine Straßenschuhe.

Treffpunkt: TURNERBUND WIESBADEN, Eingang Peter-Schick Hallen,
Kurt-Schumacher Ring 17
(erreichbar über die Haltestelle „Loreleiring“)

Beginn: 14:30 Uhr

Kostenbeitrag: 4,- € | ermäßigt 2,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 05.09. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 08.09. oder Mittwoch, 10.09. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

akustik
KIRSTEIN + RUHL
Hörgeräte + Gehörschutz

Wiener Platz 3 in 55246 Mainz-Kostheim
Tel: 06134-9583790 / Mobil: 01622574592
www.deine-hoergeraete.de



Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 9

Donnerstag, 02.10.

thalhaus Theater – Jörg Knör: Der Mann der Inge Meysel war

Jörg Knör spielt das Beste aus vier Jahrzehnten Künstlerleben und das Beste aus 16 Soloprogrammen.

Dabei erzählt er auch seine lustigsten Promi-Erlebnisse, die er alle wirklich so erlebt hat: Wie er Peter Alexander im kaputten Mercedes zu einem Auftritt chauffiert hatte, von Udo Jürgens einen Kuss auf den Mund bekam oder aber mit Hans-Dietrich Genscher einen Cancan tanzte. Auch musikalisch hat er mancher Katastrophe eine Strophe gewidmet.

Ort: thalhaus Theater, Nerotal 18
Beginn: 20:00 Uhr
Kostenbeitrag: 20,- € | ermäßigt 10,- €
Kartenverkauf: ab 01.09. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dienstag, 07.10.

Nostalgie Café – Urlaub in den 50er und 60er Jahren

In einer gemütlichen Runde mit familiärer Atmosphäre plaudern wir zwanglos über ein nostalgisches Thema. Heute steht das Thema „Mein Urlaub in den 50er und 60er Jahren“ auf dem Programm.

Wir schauen uns alte Bilder und Gegenstände an, die uns schmunzelnd an vergangene Zeiten erinnern und teilen Erfahrungen und Erlebnisse. Dabei sind Kaffee und ein Stück Kuchen natürlich inklusive.

Ort: Treffpunkt aktiv Südost,
Wolfram-von-Eschenbach-Straße 1/1a
Beginn: 14:00 Uhr (Einlass ab 13:45 Uhr)
Kostenbeitrag: 5,- € | ermäßigt 2,50 €
(inkl. Kaffee und einem Stück Kuchen)
Tel. Anmeldung: ab Freitag 26.09. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
Kartenabholung: Montag, 29.09. oder Mittwoch, 01.10. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Donnerstag, 09.10.

Naturhistorisches Museum Mainz - Mainzer Meereswelten

Lag Mainz einst im Meer? Früher schon! Reisen Sie durch die Erdgeschichte und entdecken Sie urzeitliche Meereswelten. Bei der Führung durch die Dauerausstellung erleben Sie eine Zeitreise durch die Erdgeschichte, die vor 400 Millionen Jahren in den Tiefen des Devon-Meeres beginnt, bei Urpferdchen in der Eifel Station macht und schließlich im aktuellen Eiszeitalter endet. Grundlage dieser Führung sind die international herausragenden Sammlungen des Naturhistorischen Museums in Mainz.

Ort: Naturhistorisches Museum Mainz, Reichklarastraße 10,
(erreichbar mit der Buslinie 6, Haltestelle „Bauhofstraße“)
Beginn: 15:00 Uhr
Kostenbeitrag: 5,- € | ermäßigt 2,50 €
Tel. Anmeldung: ab Freitag 26.09. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
Kartenabholung: Montag, 29.09. oder Mittwoch, 01.10. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 15.10.

Tanztee

Tanzen Sie gerne? Dann sollten Sie unbedingt unseren Tanztee besuchen! In zwangloser Atmosphäre darf bei schwungvoller Musik getanzt und geplaudert werden. Bei unserer erfahrenen Übungsleiterin Barbara Hammelbacher können nach Absprache Grundschriffe aufgefrischt werden. Verbringen Sie „beschwingte“ Stunden bei Kaffee und Kuchen.



Ort: Salon Liesel, Goerdeler Straße 47
(erreichbar mit der Buslinie 17, Haltestelle „Klosterweg“)
Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Dienstag, 21.10.

Bowling

Spaß und Bewegung lassen sich beim Bowling perfekt kombinieren. Wer wird die meisten Pins abräumen? Freuen Sie sich auf zwei abwechslungsreiche Stunden mit Gleichgesinnten auf der Bowling-Bahn.

Ort: City Bowling, Frankfurter Straße 30
(erreichbar mit den Buslinien 5 und 15, Haltestelle „Humboldtstraße“)
Beginn: 14:00 Uhr
Kostenbeitrag: 7,- € | ermäßigt 3,50 €
Tel. Anmeldung: ab Freitag 26.09. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
Kartenabholung: Montag, 29.09. oder Mittwoch, 01.10. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Donnerstag, 23.10.**Besuch des Polizeipräsidiums Westhessen****Museumsführung + Präventionsvortrag**

Der Besuch des Polizeipräsidiums verbindet gleich zwei interessante Aspekte: Zum einen gewährt eine Führung durch das Polizeimuseum interessante Einblicke in die Geschichte der Polizei. Auf fast 300 qm² finden sich über 500 Exponate aus den verschiedenen Themenbereichen der Polizei. Zum anderen wird im Rahmen eines interessanten Vortrags ein aktuelles Präventionsthema für Seniorinnen und Senioren besprochen.

Treffpunkt: Polizeipräsidium Westhessen, Konrad-Adenauer-Ring 51, Haupteingang/Pförtner (erreichbar mit den Buslinien 5 und 15, Haltestelle „Paulinen-Klinik“ und 10 Minuten Fußweg)

Beginn: 14:00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 26.09. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 29.09. oder Mittwoch, 01.10. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dienstag, 28.10.**Fitness & mehr – Schnupperstunde****Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem TURNERBUND WIESBADEN.**

In dieser Übungsstunde steht funktionelle Gymnastik mit dem Schwerpunkt auf Stabilität und Gleichgewicht auf dem Programm. Es kann mit oder ohne Handgeräte trainiert werden.

Besonderheiten: Einlass nur mit Sportschuhen mit nicht abfärbenden Sohlen, keine Straßenschuhe.

Treffpunkt: TURNERBUND WIESBADEN, Eingang Peter-Schick Hallen, Kurt-Schumacher Ring 17 (erreichbar über die Haltestelle „Loreleiring“)

Beginn: 17:00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 26.09. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 29.09. oder Mittwoch, 01.10. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 29.10.**Glücks-Meditation „Erfahre inneres Glück“ mit Christine Stibi**

In dieser geführten Meditation kann man ohne Anstrengung eine wunderbare Reise zu einem glücklicheren und fröhlicheren Gemütszustand erleben. Diese Meditation kombiniert Entspannungstechniken mit der Kraft des Lächelns, um die Stimmung zu heben und Glückshormone zu aktivieren und neue Kraft, Klarheit, innere Ruhe und geistig-emotionale Frische und neue Körperenergie zu verspüren. Den Rahmen geben eine fünfminütige Einstimmung und im Anschluss eine ca. 20-minütige geführte Meditation mit der nötigen Entspannung.

Im Anschluss folgen wertvolle Impulse mit Hintergrundwissen über die Wirksamkeit von Meditationen in jedem Alter und ein finaler gemeinsamer Austausch. Die Meditation findet im Stehen und Sitzen statt - es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Ort: Treffpunkt aktiv, Adlerstraße 19 (erreichbar mit der Buslinie 6, Haltestelle „Adlerstraße“)

Beginn: 14:00 Uhr

Kostenbeitrag: 6,- € | ermäßigt 3,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 26.09. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 29.09. oder Mittwoch, 01.10. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Freitag, 31.10.**Bunter Nachmittag: USA**

Diesmal führt uns die Reise in die Vereinigten Staaten von Amerika, früher das „Land der unbegrenzten Möglichkeiten“. Bei Country- und Western-Musik, Square-Dance, einem Länderquiz mit kleinen Preisen und typisch amerikanischen Snacks reisen wir gedanklich in die USA. Kommen Sie doch einfach mit!

Ort: Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17 (erreichbar mit den Buslinien 4, 14, Haltestelle „Robert-Krekel-Anlage“)

Beginn: 14:00 Uhr (Einlass ab 13:45 Uhr)

Kostenbeitrag: 10,- € | ermäßigt 5,- € (inkl. kleiner Häppchen – Getränke auf eigene Rechnung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 26.09. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 29.09. oder Mittwoch, 01.10. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 9

Freitag, 07.11.

Theater im Pariser Hof – Murzarellas Puppent-Comedy-Show – Bauchgesänge ... ab in die zweite Runde

Murzarella beherrscht nicht nur die Kunst des Bauchredens, sondern auch die Kunst des Bauchgesangs. Wer es noch nicht erlebt hat, glaubt es nicht – doch alles ist live gesungen. Die mehrfach mit Comedy-Preisen ausgezeichnete Künstlerin präsentiert ihre neue musikalische Puppent-Comedy-Show und nimmt sie mit in die bunte Welt der Shows mit ihren Hauptfiguren, der bodenständigen Kanalratte Kalle, des frechen Kakadú's Dudu und der kapriziösen Diva Frau Adelheid.

Ort: Theater im Pariser Hof, Spiegelgasse 9
Beginn: 19:30 Uhr
Kostenbeitrag: 15,- € | ermäßigt 7,50 €
Kartenverkauf: ab 03.11. montags und mittwochs von 9:00–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 12.11.

Tanzen macht Spaß – Line Dance für Anfänger

Entspannt tanzen lernen! Tanzen ist mehr als nur Bewegung, es hält fit und bringt Freude. Unter der Anleitung des erfahrenen Übungsleiters Lutz Riebensahm können Anfänger an diesem Tag die Grundschrirte des Line Dance erlernen.

Da wir gemeinsam als Formation tanzen wollen, sind Einzelpersonen diesmal besonders willkommen, denn beim Line Dance ist kein eigener Tanzpartner erforderlich.

Ort: Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17
 (erreichbar mit den Buslinien 4, 14, Haltestelle „Robert-Krekel-Anlage“)
Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)
Kostenbeitrag: 5,- € | ermäßigt 2,50 €
Tel. Anmeldung: ab Freitag 24.10. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
Kartenabholung: Montag, 27.10. oder Mittwoch, 29.10. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 19.11.

Tanztee

Tanzen Sie gerne? Dann sollten Sie unbedingt unseren Tanztee besuchen! In zwangloser Atmosphäre darf bei schwungvoller Musik getanzt und geplaudert werden. Bei unserer erfahrenen Übungsleiterin Barbara Hammelbacher können nach Absprache Grundschrirte aufgefrischt werden. Verbringen Sie „beschwingte“ Stunden bei Kaffee und Kuchen.



Ort: Salon Liesel, Goerdeler Straße 47
 (erreichbar mit der Buslinie 17, Haltestelle „Klosterweg“)
Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Donnerstag, 20.11.

Jahreskonzert der Wiesbadener Musik- und Kunstschule

Am 20. November präsentiert die Wiesbadener Musik- & Kunstschule (WMK) in ihrem traditionellem Jahreskonzert ihre musikalischen Highlights aus dem Jahr. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm aus den unterschiedlichsten Epochen und allen Fachbereichen der Wiesbadener Musik- und Kunstschule.

Ort: Kulturforum, Friedrichstraße 16
 (erreichbar mit vielen Buslinien über die Haltestelle „Dern'sches Gelände“)
Beginn: 19:00 Uhr

Eintritt frei! Keine Anmeldung erforderlich!

Freitag, 21.11.

thalhaus Theater – Elke Winter: Queen of Comedy

Erleben sie Deutschlands erfolgreichsten Travestie-Live-Act in einer atemberaubenden neuen Comedy-Show, die alle Talente vereint. Es wird gesungen, gelacht und gestaunt. Außerdem hat sie auch noch handfeste Lebenstipps mit im Gepäck. Wie sieht man mit 39 noch aus wie 29? Was können Eltern von Hundetrainern lernen? Ihre Show ist Entertainment par excellence!!

Ort: thalhaus Theater, Nerotal 18
Beginn: 20:00 Uhr
Kostenbeitrag: 20,- € | ermäßigt 10,- €
Kartenverkauf: ab 03.11. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Sonntag, 23.11.**Matinée musicale am Sonntag**

Die Hempelstiftung für Wissenschaft, Kunst und Wohlfahrt veranstaltet seit vielen Jahren in Kooperation mit der Wiesbadener Musik- & Kunstschule Konzerte zur Förderung junger Künstlerinnen und Künstler. Pro Konzert werden drei Solistinnen und Solisten oder Ensembles der Wiesbadener Musik- & Kunstschule oder der Wiesbadener Musikakademie ausgewählt, die auf hohem Niveau Ihr Können präsentieren.

Ort: Loge Plato, Friedrichstraße 35, Hinterhaus
(erreichbar über die Haltestelle „Kirchgasse“)

Beginn: 11:00 Uhr

Eintritt frei! Keine Anmeldung erforderlich!

Donnerstag, 27.11.**Seligenstadt – Besuch zur Adventszeit**

Auf dem Weg entlang der alten Stadtmauer und durch stille Gassen wird Nachdenkliches, Amüsantes und Weihnachtliches erzählt, Bräuche und Traditionen erklärt. Der wärmende Glühwein in einem mit Kerzen beleuchteten alten Wehrturm lässt die Hektik der vorweihnachtlichen Zeit schnell vergessen.

Seligenstadt mit seiner wunderschönen Altstadt ist immer wieder einen Besuch wert!!

Kostenbeitrag: 29,- € | ermäßigt 11,- €
(inkl. Busfahrt und Führung – ohne Verpflegung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 24.10. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 27.10. oder Mittwoch, 29.10. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 9**Dienstag, 02.12****Würzburg – Weihnachtsmarkt**

Erleben Sie einen der stimmungsvollsten Weihnachtsmärkte Deutschlands. Über 100 Stände bieten alles das an, was zu einer stimmungsvollen Weihnachtszeit gehört. Selbstverständlich fehlt der Glühwein genauso wenig wie die gebrannten Mandeln und andere Spezialitäten, die Leib und Seele verwöhnen.

Kostenbeitrag: 22,- € | ermäßigt 10,- €
(inkl. Busfahrt – ohne Verpflegung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 24.10. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 27.10. oder Mittwoch, 29.10. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 03.12.**TON AB Weihnachtssingen – „Jingle Bells“**

Zum Einstimmen auf die Festtage präsentieren Ensembles und Solistinnen und Solisten der Wiesbadener Musik- & Kunstschule und der Wiesbadener Musikakademie weihnachtliche Klänge, die die Besucherinnen und Besucher bei einer Tasse Glühwein genießen können. Auch in diesem Jahr ist das Publikum eingeladen, das stimmungsvolle Konzert mit Weihnachtsliedern zum Mitsingen zu bereichern. Das Konzert ist der Abschluss der Reihe TON AB und wird vom Kulturrat Wiesbaden und der Wiesbadener Musik- & Kunstschule organisiert.

Ort: Kulturforum, Friedrichstraße 16
(erreichbar mit vielen Buslinien über die Haltestelle „Dern'sches Gelände“)

Beginn: 19:00 Uhr

Eintritt frei! Keine Anmeldung erforderlich! Spende erbeten.

Dienstag, 09.12.**Bunter Nachmittag – Weihnachtszauber**

Erleben Sie mit uns einen zauberhaften Nachmittag voller Musik, Magie und funkelnder Weihnachtsstimmung. Wir laden ein zu einem festlichen Event, das Ihre Herzen erwärmt. Freuen Sie sich auf beliebte Schlagerhits, glanzvolle Momente und magische Überraschungen. Kommen Sie vorbei, genießen Sie den vorweihnachtlichen Rahmen mit schöner Musik und glänzender Unterhaltung!

- Ort:** Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17
(erreichbar mit den Buslinien 4, 14, Haltestelle „Robert-Krekel-Anlage“)
- Beginn:** 14:00 Uhr (Einlass ab 13:30 Uhr)
- Kostenbeitrag:** 10,- € | ermäßigt 5,- €
(inkl. Plätzchen/Gebäck – Getränke auf eigene Rechnung)
- Kartenverkauf:** ab 03.11. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Donnerstag, 11.12.**thalhaus Theater – Johnny and The Jonettes**

Alle Jahre wieder begeistern Johnny and The Jonettes ihr Publikum mit ihrem legendären Weihnachtsprogramm. Es erwartet Sie ein Abend der großen Gefühle. Neben amerikanischen werden auch hawaiianische Weihnachtslieder präsentiert und auch jede Menge wundervoll klingende Swing-Standards und Evergreens, die von Kontrabass, Klavier, Schlagzeug und Gitarre begleitet werden. Bei so viel stimmungsvoller Musik kommt bestimmt auch bei Ihnen schnell Vorfreude auf Weihnachten auf.

- Ort:** thalhaus Theater Wiesbaden, Nerotal 18
- Beginn:** 20:00 Uhr
- Kostenbeitrag:** 20,- € | ermäßigt 10,- €
- Kartenverkauf:** ab 03.11. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Treffpunkte aktiv

Die „Treffpunkte aktiv“ sind Orte der Begegnung und aktiven Freizeitgestaltung für ältere Menschen in Wiesbaden. Sie unterstützen dabei, lange aktiv und sozial eingebunden zu sein.

Vom gemütlichen Plausch bei einer Tasse Kaffee bis hin zu anregenden Aktivitäten wie Tanzen, Festlichkeiten im Jahreskreis und Spielnachmittagen sind die unterschiedlichsten Angebote zu finden: Dazu gehören auch Wandern, Radfahren, Stadtführungen, Museumsbesuche und Ausflüge, sowie Sprachkurse, Internetcafé und Informationsveranstaltungen.

Angeboten wird auch gemeinsames Frühstück und Mittagstisch.

In den Treffpunkten aktiv können Interessierte sowohl Angebote wahrnehmen, als auch deren Inhalte mitgestalten. Außerdem kann sich jeder mit Ideen und eigenen Angeboten einbringen. Ob als Teilnehmer oder Gestalter - alle sind herzlich willkommen!

**Treffpunkt aktiv Wiesbaden Mitte**

Adlerstraße 19 | 65183 Wiesbaden

Telefon: 0611 1 74 67 26

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Montag–Freitag 10:00–16:00 Uhr

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Adlerstraße, Buslinie 6

Angebote im Treffpunkt aktiv Wiesbaden Mitte:

- ◆ Mittagstisch
- ◆ „BistroCom“: Internetcafé für Menschen über 50!
- ◆ Yoga
- ◆ Dämmerchoppen
- ◆ Schwimmen
- ◆ Freiluftschach
- ◆ Schlendergruppe
- ◆ Spielnachmittag
- ◆ Bingo
- ◆ Handarbeitskreis
- ◆ Feste mit Musik und Tanz
- ◆ Lese- und Erzähltreff

Treffpunkt aktiv „Martin Hörner“ Biebrich

Straße der Republik 17-19 | 65203 Wiesbaden

Telefon: 0611 31-9189

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Robert-Krekel-Anlage, Buslinien 4, 14, 39

Angebote:

- ◆ Offenes Kaffee
- ◆ Gemeinsames Frühstück
- ◆ Dämmerschoppen
- ◆ Malgruppe
- ◆ Kreativangebote
- ◆ Sitztanz
- ◆ Gedächtnistraining
- ◆ Bowling
- ◆ Canasta/Bridge
- ◆ Doppelkopf/Rommé
- ◆ Dart/Schach
- ◆ Feste mit Musik und Tanz
- ◆ Ausflüge und Exkursionen
- ◆ Außensprechstunde der Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter

Treffpunkt aktiv Mainz-Kastel

Zehnhofstraße 41 | 55252 Mainz-Kastel (im Bürgerhaus)

Telefon: 06134 18 97 36 oder 0171 7 67 75 46

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch, Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch 09:00 – 11:00 Uhr

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Brückenkopf, Buslinien 6, 6A, 9, 28 sowie MVG 54, 55, 56, 57, 68

Angebote:

- ◆ Dämmerschoppen
- ◆ Gemeinsames Frühstück
- ◆ Offenes Kaffee
- ◆ Schlendern
- ◆ Vorträge
- ◆ Spielenachmittag
- ◆ Jahreszeitliche Feste
- ◆ Ausflüge und Exkursionen
- ◆ Rommé-Runde
- ◆ Informationsangebote

Treffpunkt aktiv „Dr. Ingrid Jäger“ Mainz-Kostheim

Winterstraße 20 | 55246 Mainz-Kostheim (im Bürgerhaus)

Telefon im Treff: 06134 2 85 79 47 oder 0171 7 67 75 52

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Montag – Freitag nur zu den Veranstaltungen

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Winterstraße, Buslinien 33, 56

Angebote:

- ◆ Treffcafé mit Brett- und Kartenspiel
- ◆ Frühstück
- ◆ Dämmerschoppen
- ◆ Englisch
- ◆ Wandern
- ◆ Gehirnjogging
- ◆ Vorträge
- ◆ Gymnastik
- ◆ Nordic-Walking
- ◆ Kegeln
- ◆ Kreatives/Basteln
- ◆ Ausflüge/Exkursionen
- ◆ Jahreszeitliche Feste

Treffpunkt aktiv „Karl Knecht“ Amöneburg

Melanchthonstraße 15 | 65203 Wiesbaden (Gemeinderaum der ev. Kirche)

Telefon: 0611 58 93 99 13 oder 0151 23 18 44 70

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Dienstag 3x im Monat nur zu den Veranstaltungszeiten
Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Dyckerhoffstraße, Buslinien 3, 6, 6A, 9, 33

Angebote:

- ◆ Offenes Café
- ◆ Spielenachmittag
- ◆ Schlendern und kleinere Ausflüge
- ◆ Gemeinsames Frühstück
- ◆ Offener Treff mit Vesper

Treffpunkt aktiv Delkenheim

Münchener Straße 2 | 65205 Wiesbaden

Telefon: 0171 7 67 75 52 oder 0611 31-3834

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Donnerstag 14:30–17:00 Uhr

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Nürnberger Straße, Buslinie 48

Angebote:

- ♦ Dämmerschoppen
- ♦ Spielenachmittag
- ♦ Gedächtnistraining
- ♦ Gymnastik
- ♦ Offenes Café
- ♦ Informationsangebote
- ♦ Kegeln

Treffpunkt aktiv Gräselberg

Klagenfurter Ring 82 | 65187 Wiesbaden

Telefon: 0611 58939914

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Montag–Freitag 12:00–13:00 Uhr
für den Mittagstisch
freitags 15:00–17:00 Uhr
mittwochs 14-tägig 15:00–17:00 Uhr

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Biebrich Wörther-See-Straße, Buslinien 15 und 39

Angebote:

- ♦ Mittagstisch
- ♦ Gedächtnistraining
- ♦ Spielenachmittag
- ♦ Außensprechstunde der Beratungsstellen für selbstständiges Leben im Alter

Treffpunkt aktiv Nordenstadt

Gemeinschaftszentrum Turmstraße 9-11 | 65205 Wiesbaden

Telefon: 0611 1746726

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Nach Aushang oder Halbjahresprogramm immer
Donnerstag ab 15:00 Uhr

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Horchheimer Straße, Buslinien 15 und 46

Angebote:

- ♦ Vorträge
- ♦ Feste
- ♦ Kaffeenachmittag
- ♦ Spielenachmittag

Treffpunkt aktiv Westend

Blücherstraße 12 | 65195 Wiesbaden

Telefon: 0611 4090685 oder 4190412

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Montag–Freitag 10:00–16:00 Uhr

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Bismarckring, Buslinien 1, 4, 14 und weitere

Angebote:

- ♦ Mittagstisch
- ♦ Dämmerschoppen
- ♦ Spielenachmittag
- ♦ Schwimmen
- ♦ Feste mit Musik und Tanz
- ♦ Kaffeenachmittag
- ♦ Schlendergruppe
- ♦ Bingo

Treffpunkt aktiv Kohlheck/Altenwohnanlage

Kohlheckstraße 4 | 65199 Wiesbaden

Telefon: Büro: 0151 15 23 88 38

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Donnerstag zu den Veranstaltungszeiten

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Langendellschlag, Buslinie 4

Angebote:

- ◆ Mittagstisch
- ◆ Dämmerstschoppen
- ◆ Spielenachmittag
- ◆ Kaffeenachmittag
- ◆ Gedächtnistraining
- ◆ Schlendern
- ◆ Schwimmen
- ◆ Außensprechstunde der Beratungsstellen für selbstständiges Leben im Alter

Treffpunkt aktiv Bierstadt/Altenwohnanlage

Meißener Straße 13 | 65191 Wiesbaden-Bierstadt

Telefon: 0151 12 17 79 32 oder 0611 31-2694

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Montag 14:00–17:00 Uhr
Mittwoch 14-tägig 14:00–17:00 Uhr

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Weimarer Straße, Buslinie 17

Angebote:

- ◆ Kaffeetrinken mit Spielerunde
- ◆ Freizeitgruppe, z. B. Spaziergang, kleine Ausflüge
- ◆ Dämmerstschoppen
- ◆ Mittagstisch
- ◆ Außensprechstunde der Beratungsstellen für selbstständiges Leben im Alter

Treffpunkt aktiv Biebrich-Parkfeld/Altenwohnanlage

Semmelweis 3-5 | 65203 Wiesbaden

Telefon: Büro: 0151 15 23 88 38

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Mittwoch, Freitag 14:30–17:30 Uhr

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Paul-Ehrlich-Straße, Buslinie 14

Angebote:

- ◆ Mittagstisch
- ◆ Spielenachmittag
- ◆ Kaffeenachmittag

Treffpunkt aktiv Südost/Altenwohnanlage Zimmermannstift

Wolfram-von-Eschenbach-Straße 1/1a | 65187 Wiesbaden

Telefon: 0151 12 17 79 32

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Dienstag, Donnerstag zu den Veranstaltungszeiten

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Paulinenklinik, Buslinien 5, 8, 15

Angebote:

- ◆ Dämmerstschoppen
- ◆ Frühstück
- ◆ Kaffeetrinken mit Spielen
- ◆ Schlendern
- ◆ Schwimmen
- ◆ Jahreszeitliche Feste
- ◆ Tanzen im Sitzen
- ◆ Mittagstisch
- ◆ Außensprechstunde der Beratungsstellen für selbstständiges Leben im Alter

Treffpunkt aktiv Nordost/Altenwohnanlage

Platter Straße 150/150a | 65195 Wiesbaden

Telefon: 0160 97 95 29 40

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Montag und Mittwoch nur zu den Veranstaltungszeiten

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Wolkenbruch, Buslinie 6

Angebote:

- ◆ Frühstück
- ◆ Dämmerstschoppen
- ◆ Kaffee- und Spielenachmittag
- ◆ Jahreszeitliche Feste

Mittagstische für ältere Menschen

Fällt Ihnen die Zubereitung eines Mittagessens schwer? Essen Sie nicht gerne alleine? Wir können Ihnen preisgünstige Mittagstische in Gemeinschaft in folgenden Einrichtungen anbieten:

- ◆ Treffpunkt aktiv Adlerstraße 19, Wiesbaden, Bergkirchenviertel
- ◆ Seniorentreff Blücherstraße 12, Wiesbaden, Westend
- ◆ Altenwohnanlage Goerdeler Straße 47 und 47 a, Wiesbaden-Klarenthal
- ◆ Altenwohnanlage Semmelweisstraße 3, Wiesbaden-Biebrich, Parkfeld
- ◆ Altenwohnanlage Zimmermannstift, Wolfram-von-Eschenbach-Straße 1 a, Wiesbaden
- ◆ Alten- und Pflegeheim Toni-Sender-Haus, Rudolf-Dyckerhoff-Straße 30, Wiesbaden-Biebrich
- ◆ Altenwohnanlage Meißener Straße 13, Wiesbaden-Bierstadt
- ◆ Altenwohnanlage Buschungstraße 41-43, Wiesbaden-Erbenheim
- ◆ Altenwohnanlage August-Bebel-Straße 3-11, Wiesbaden-Dotzheim
- ◆ Altenwohnanlage Kohlheckstraße 4, Wiesbaden-Dotzheim
- ◆ Alten- und Pflegeheim Katharinenstift, Rathausstraße 62-64, Wiesbaden-Biebrich
- ◆ Altenwohnanlage Hahnemannstraße 2-6, Wiesbaden-Biebrich, Parkfeld
- ◆ Seniorenzentrum Am Königsfloß 30, Mainz-Kastel
- ◆ Treffpunkt aktiv Gräselberg, Klagenfurter Ring 82, Wiesbaden-Gräselberg

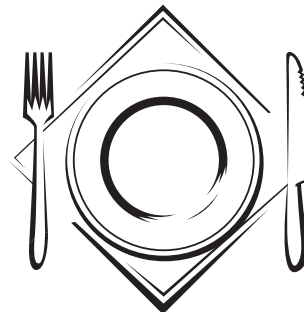
Die Essensmarken können Sie in der jeweiligen Einrichtung kaufen. Im Treffpunkt aktiv Adlerstraße und im Seniorentreff Blücherstraße benötigen Sie Mittagstischausweise.

Eine Zuschussmöglichkeit ist unter folgenden Voraussetzungen möglich:

- ◆ Vollendung des 55. Lebensjahres
- ◆ das Einkommen darf bei Alleinstehenden den Betrag von z. Zt. 1.126,- € zzgl. Miete nicht übersteigen. Bei Ehepaaren ist als Einkommensgrenze ein Betrag in Höhe von z. Zt. 1.520,- € zzgl. Miete maßgebend.

Bitte bringen Sie alle Unterlagen über Einkommen, Vermögen, besondere Belastungen und Miete mit.

Auskünfte über Mittagstische in den Altenwohnanlagen unter Telefon 0611 31-3445 und 0611 31-3807 und über die Mittagstische im Treffpunkt aktiv Adlerstraße und im Seniorentreff Blücherstraße unter Telefon 0611 31-2889.



Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter

Wir sind da

für

- ◆ alle Wiesbadener Bürgerinnen und Bürger ab 60 Jahren
- ◆ deren Angehörige
- ◆ das soziale Umfeld

Wir eröffnen Wege

- ◆ Wir erschließen gemeinsam mit Ihnen Wege und Möglichkeiten zur Erhaltung einer selbständigen Lebensführung.
- ◆ Wir kooperieren mit den ambulanten Diensten und Einrichtungen der Seniorenarbeit im Stadtteil, sowie mit Ärztinnen und Ärzten, Krankenhäusern, Reha-Einrichtungen, Kranken- und Pflegekassen, Pflegeheimen und weiteren Fachstellen.

Wir bieten Ihnen

- ◆ eine persönliche Ansprechperson. Die Zuständigkeit ergibt sich aus Ihrer Wohnanschrift.
- ◆ einen persönlichen Beratungstermin nach Vereinbarung.
- ◆ eine Beratung zuhause, wenn Sie nicht zu uns kommen können.
- ◆ Sprechstunden an verschiedenen Orten im Stadtgebiet. Nähere Informationen erhalten Sie von Ihrer Ansprechperson.
- ◆ kostenfreie und trägerneutrale Beratung.
- ◆ Information und Beratung zu folgenden Themen:
 - Hilfen im Haushalt, bei Pflegebedürftigkeit oder Demenz
 - Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten
 - Begegnung, Geselligkeit, Kultur
 - Wohnen im Alter
 - Rechtliche Vorsorge
 - Schutz bei Unterversorgung



www.wiesbaden.de/beratung-im-alter

Bei allgemeinen Fragen erreichen Sie uns Montag – Freitag 8:30 – 12:00 Uhr und Mittwoch bis 14:00 Uhr über unser Servicetelefon
Telefon: 0611 31-3487
 oder
E-Mail: beratung-im-alter@wiesbaden.de

GereNETZ – Gerontologisches regionales Netzwerk für Wiesbaden

In Wiesbaden im Amt für Soziale Arbeit finden Sie das Netzwerk GereNETZ in der Abteilung Altenarbeit. Zielgruppe des GereNETZ sind ältere Menschen mit Unterstützungsbedarf. Das GereNETZ hat sich zum Ziel gesetzt, ältere Menschen darin zu bestärken, länger selbständig alleine leben zu können. Neue Strukturen werden durch das Schaffen stabiler Versorgungssituationen und die Optimierung der Zusammenarbeit verschiedener Akteur:innen aufgebaut.

Das Forum Demenz Wiesbaden ist dem GereNETZ zugehörig und stellt die besonderen Bedarfe von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen in den Mittelpunkt. Das Forum Demenz ist ein Zusammenschluss vieler Träger von Hilfs- und Entlastungsangeboten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Das Ziel besteht darin, die Lebensbedingungen der Betroffenen und der sie Pflegenden zu verbessern sowie die Begleitumstände der Erkrankung erträglicher zu machen.

Kontaktdaten:

Geschäftsstelle GereNETZ und Forum Demenz
Konradinerallee 11, 65189 Wiesbaden
 Ulrike von Schilling, Telefon: 0611 31-3488
 Marie Pfeiffer, Telefon: 0611 31-4676

www.forum-demenz-wiesbaden.de



Pflegestützpunkt Wiesbaden

Der Pflegestützpunkt basiert auf einer gemeinsamen Trägerschaft der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen und dem Amt für Soziale Arbeit der Stadt Wiesbaden.

Ergänzend zu dem Angebot der Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter liegt beim Pflegestützpunkt der Schwerpunkt in der Beratung von jüngeren, unter 60-jährigen Menschen, mit Pflegebedarf und/oder Behinderung.

Wir helfen Ihnen weiter bei Fragen zu

- ◆ Neu- und Höherstufungsanträgen bei Pflegebedürftigkeit und Schwerbehinderung
- ◆ Hilfebedarf bei Körperpflege, Ernährung und Mobilität
- ◆ Ambulanter und stationärer Pflege
- ◆ Tages-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- ◆ Heil- und Hilfsmittelversorgung
- ◆ Rehabilitationsmöglichkeiten

Wir

- ◆ beraten trägerneutral und kostenlos.
- ◆ informieren unabhängig und verbraucherorientiert.
- ◆ besuchen Sie auf Wunsch auch zu Hause.
- ◆ stehen Ihnen sowie Ihren Angehörigen und Bezugspersonen mit Rat und Tat zur Seite und kümmern uns nachhaltig um Ihr Anliegen.
- ◆ arbeiten mit Einrichtungen und Diensten zusammen, die sich mit Fragen der Prävention, Rehabilitation, Pflege und Hilfen zur Lebensgestaltung befassen.

Kontaktdaten:

Pflegestützpunkt Wiesbaden
Kreuzberger Ring 7, 65205 Wiesbaden
 Jörg Bracke, Telefon: 0611 31-3648
 Monika Dernbach, Telefon: 0611 31-3590
E-Mail: pflegestuetzpunkt@wiesbaden.de

Musterausstellung „Belle Wi – besser barrierefrei leben und wohnen“

Die dauerhafte Musterausstellung „Belle Wi – besser barrierefrei wohnen und leben“ zeigt vielfältige Lösungen, um zu Hause selbstbestimmt, selbständig und komfortabel zu wohnen. Auf einer Fläche von rund 200 m² informieren wir alle Interessierten über barrierefreies Wohnen und hilfreiche Technik. Gezeigt werden Gestaltungsmöglichkeiten von Eingangsbereichen, Wohn- und Schlafzimmer, der Küche und des Badezimmers, die alle den Alltag erleichtern können. Auch präsentieren wir eine große Anzahl von technischen Produkten: Vom elektrischen Schlüsselfinder über Hausnotrufsysteme und Sprachassistenten bis hin zu energiesparenden Smart-Home-Komponenten. Diese hilfreiche Technik können Sie vor Ort in Ruhe ausprobieren. Des Weiteren bieten wir in der Ausstellung die Recherche nach alternativen Produkten und Lösungen an (Internet, Informationsmaterialien). Selbstverständlich unterstützen Sie hierbei unsere Beraterinnen und Berater. Der Besuch der Musterausstellung „Belle Wi“ ist kostenfrei und während der Öffnungszeiten ohne Anmeldung möglich.

Gerne können auch Gruppen die Ausstellung nach vorheriger Terminvereinbarung besuchen.

In dem Veranstaltungsbereich der „Belle Wi“ finden Vorträge, Workshops, Schulungen und Themenwochen statt.

Hier finden Sie uns:

Föhler Straße 74/1 (Zentrum Sauerland)
65199 Wiesbaden

Unsere Öffnungszeiten:

dienstags 14:00 – 18:00 Uhr
donnerstags 13:00 – 17:00 Uhr
sowie nach telefonischer Vereinbarung

Kontaktdaten:

Amt für Soziale Arbeit

Beratungsstelle barrierefreies Bauen und Wohnen

Nicole Bruchhäuser, Telefon: 0611 31-2885

E-Mail: Belle-Wi@wiesbaden.de

www.wiesbaden.de/belle-wi

Beratungsstelle barrierefreies Bauen und Wohnen

Die meisten Menschen möchten – auch im Alter und bei zunehmender Pflegebedürftigkeit – selbstbestimmt und selbständig in ihrer Wohnung leben. Doch häufig erschweren Barrieren innerhalb und außerhalb der Wohnung den Alltag. Die Wohnberatung zeigt daher Lösungen in verschiedenen Bereichen auf:

Veränderungen in der Ausstattung, z. B.

- ◆ Umstellen von Möbeln, um ausreichende Bewegungsflächen zu schaffen
- ◆ Erhöhung von Sesseln, Tischen, Stühlen
- ◆ Einbau einer behindertengerechten Küche

Beratung zur Hilfsmittelversorgung, z. B.

- ◆ Mobile Rampen zur barrierefreien Erschließung
- ◆ Haltegriffe im Badezimmer
- ◆ Badewannenlifter
- ◆ Alltagshilfen, u. a. Greifzangen, Anziehhilfen

Beratung zur hilfreichen Technik, z. B.

- ◆ elektronische Schlüsselfinder
- ◆ Herdsicherungen
- ◆ Funkklingel mit Blitzlicht
- ◆ Hausnotrufsysteme mit Sensoren
- ◆ Personen-Ortungssysteme

Bauliche Veränderungen, z. B.

- ◆ Verbreitern von Türen und Entfernen von Schwellen
- ◆ Fest installierte Rampen, Treppenlifte, Hebebühnen oder Plattformlifte
- ◆ Installation einer flachen oder bodengleichen Dusche
- ◆ Einbau eines höheren WCs
- ◆ Steckdosen und Schalter in Griffhöhe

Wir bieten Ihnen hierfür eine kompetente, kostenfreie Beratung – telefonisch, per E-Mail oder auf Wunsch zu Hause – an. Darüber hinaus unterstützt unsere Beratungsstelle Sie bei der Klärung der Finanzierung der Maßnahmen.

Die Beratungsstelle für barrierefreies Wohnen kooperiert mit weiteren kommunalen Einrichtungen, unter anderem mit den Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter, dem Pflegestützpunkt und der Abteilung Eingliederungshilfe und Teilhabe.

Kontaktdaten:

Amt für Soziale Arbeit

Beratungsstelle barrierefreies Bauen und Wohnen

Ursula Urban, Telefon: 0611 31-7498

Nicole Bruchhäuser, Telefon: 0611 31-2885

E-Mail: wohnberatung@wiesbaden.de

Mietbüro Altenwohnanlagen

In Kooperation mit den Wohnbaugesellschaften GWW und Nassauische Heimstätte wurde beim Amt für Soziale Arbeit ein zentrales Mietbüro eingerichtet. Dort erfolgt die Vermittlung der Wohnungen in den Altenwohnanlagen. Sie erhalten im Mietbüro umfassende Beratung und Hilfe bei der Suche nach einer geeigneten Wohnung.

Ansprechpartnerinnen

Konradinallee 11, 65189 Wiesbaden

Julia Pick, Zimmer Nr. 2.165, Telefon: 0611 31-2656

Sabrina Schneider, Zimmer Nr. 2.161, Telefon: 0611 31-3807

Julia Kloft-Razin, Zimmer Nr. 2.161, Telefon: 0611 31-3445

Betreuungsbehörde

Die Betreuungsbehörde hat das Ziel, über die Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge, insbesondere Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung zu informieren und Vollmachtnnehmerinnen und -nehmer zu beraten. Ebenso steht Sie Wiesbadener Bürgerinnen und Bürgern in Fragen der gesetzlichen Betreuung zur Verfügung.

Kontaktdaten:

Amt für Soziale Arbeit

Betreuungsbehörde

Konradinallee 11, 65189 Wiesbaden

Telefon: 0611 31-4038

Impressum:

Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Wiesbaden
 Amt für Soziale Arbeit | Abteilung Altenarbeit
 Konradinallee 11, 65189 Wiesbaden

Redaktion: Markus Filke, Antje Grenzebach, Kirsten Schulze, Viktoriya Schröder

Gestaltung: Wiesbaden Congress & Marketing GmbH

Titelgestaltung: Brömmel & Brömmel, Illustration: Kira Jacobi

Fotos: Veranstalter, shutterstock.com, Adobestock.com,
 Wiesbaden Congress & Marketing GmbH

Auflage: 5.000

Druck: AC medienhaus, Wiesbaden
 Wiesbaden, Dezember 2024

Zurück an:
 Landeshauptstadt Wiesbaden
 Amt für Soziale Arbeit
 Abteilung Altenarbeit
 Konradinallee 11
 65189 Wiesbaden



Einwilligungserklärung:

Anrede: Frau Herr Titel _____

Vorname: _____

Nachname: _____

Straße: _____ Hsnr.: _____

PLZ: _____ Stadt: _____

Tel.-Nr.: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum: _____

Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Arbeitsgruppe Freizeit- und Kulturprogramm für ältere Menschen/Abteilung Altenarbeit im Amt für Soziale Arbeit der Landeshauptstadt Wiesbaden meine oben angegebenen Daten zur Verwendung von Informationen zu Veranstaltungen und Angeboten der Landeshauptstadt Wiesbaden speichert und verarbeitet.

Datum und Unterschrift: _____



