

Freizeitgestaltung

Die Gestaltung der Freizeit ist ein wichtiger Aspekt des Lebens und dient der Entspannung, Erholung, Weiterbildung und Geselligkeit. Die freie Zeit kann ganz individuell mit Aktivitäten, die den persönlichen Neigungen und Interessen entsprechen, gefüllt werden.

Im Alter nimmt die freie Zeit mehr Raum im Alltag ein als während der Phase der Berufstätigkeit. Es gibt vielfältige Möglichkeiten und Angebote – auch speziell für jüngere Seniorinnen und Senioren – um die Freizeit abwechslungsreich und auch in Gesellschaft zu gestalten.

Zahlreiche kirchliche Träger, kommunale und andere Einrichtungen der Wohlfahrtspflege sowie gewerbliche Anbieter bieten unterschiedliche Angebote und Dienstleistungen zur aktiven Freizeitgestaltung für Seniorinnen und Senioren an.

Einige Einrichtungen sind im Folgenden in einer Übersicht dargestellt.

Weitere Informationen, die Adressen der Anbieter sowie erklärende Hinweise zu diesem Angebot entnehmen Sie bitte der beigefügten Übersicht.

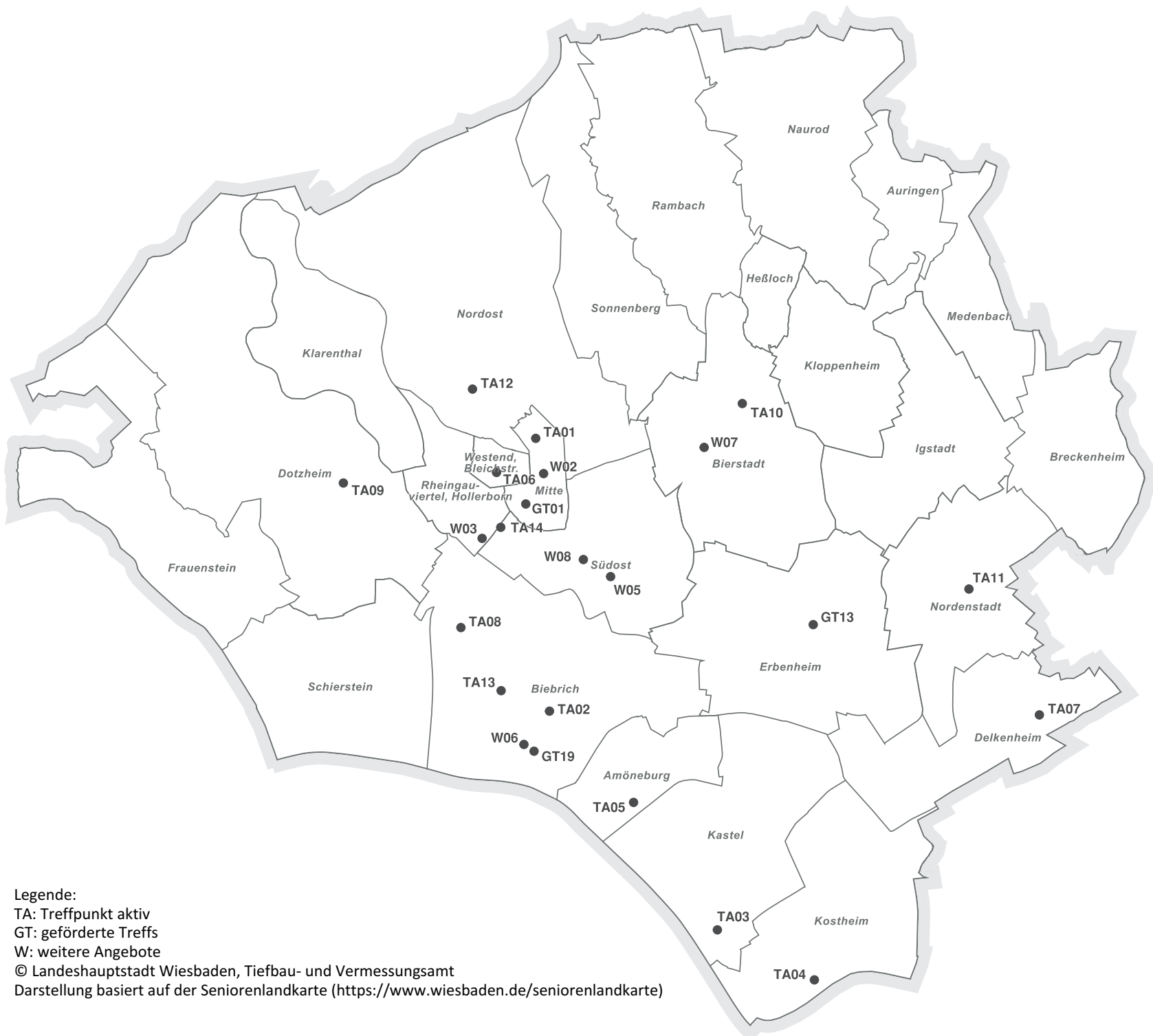
Die detaillierten Programme finden Sie auch in den jeweiligen Flyern oder auf den Webseiten.

Diese Information wurde nach den Angaben der Anbieter von den Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter zusammengestellt. Alle Angaben ohne Gewähr und ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Beratungsstellen
für selbständiges Leben im Alter



Amt für Soziale Arbeit



Freizeitgestaltung

| Anbieter | Stadt-karte | Erreichbarkeit | Beschreibung des Angebots | weitere Informationen |
|--|-------------|--|---|--|
| Akademie für Ältere Wiesbaden VHS Wiesbaden Alcide-De-Gasperi-Straße 4 65197 Wiesbaden www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de | W03 | Tel: 0611 - 9889199 hporten@vhs-wiesbaden.de | Angebote zu den Themen Gesellschaft, Gesundheit, Kunst und Literatur, Computer und Technik, Sprachkurse, Geselligkeit, Hilfe, Selbsthilfe etc. | |
| Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. Friedrichstraße 32 65185 Wiesbaden www.fwz-wiesbaden.de | W02 | Tel: 0611 - 60977695 info@fwz-wiesbaden.de | Anlaufstelle für freiwilliges und bürgerschaftliches Engagement in den Bereichen Kultur, Musik, Kinder, Jugendliche, Sport, Gesundheit, Umwelt, Natur, Inklusion, Veranstaltungsbegleitung, Paten- und Mentorenprojekte | Passend zu den persönlichen Fähigkeiten und Wünschen finden wir in einem gemeinsamen Beratungsgespräch das passende Ehrenamt für Sie. |
| Freizeit- und Kulturprogramm für ältere Menschen Stadt Wiesbaden Konradinerallee 11 65189 Wiesbaden | W05 | Tel: 0611 - 312694 Tel: 0611 - 314688 Tel: 0611 - 312615 Tel: 0611 - 314657 Freizeit-Kultur@wiesbaden.de | Angebote in den Bereichen: Freizeit, Kultur, Gesundheit, Bildung und Geselligkeit (Busfahrten, Besichtigungen, Konzerte, Theater, Kabarett, Wanderungen, Tanz, Kaffeeklatsch u.v.m) | Detailinformationen im Jahresprogramm Freizeit- und Kulturprogramm für ältere Menschen. Das gesamte Programm steht auch unter www.wiesbaden.de unter dem Stichpunkt „Freizeit- und Kulturprogramm zur Verfügung. |



Freizeitgestaltung

| | | | | |
|---|-------------|--|---|--|
| <p>Gemeinnütziger Verein Netzwerk 55plus Wiesbaden e.V. Elisabethenstraße 13 65203 Wiesbaden</p> <p>www.netzwerk55plus.de</p> | <p>W06</p> | <p>Tel: 0611 - 408444 Tel: 0611 - 812196</p> <p>netzwerk55plus-wiesbaden@t-online.de</p> | <p>Angebote in den Bereichen: Sport und Bewegung, Begegnung, Spiel, Kunst und Kultur sowie weiteren Aktivitäten: z.B. Englische Konversation, Ahnenforscher, Finanzen ordnen, Computertreff, Handarbeiten</p> | <p>Wandern, Walken, Radfahren, Boule, Stadtteil-Stammtische, Straußwirtschaften erkunden Malgruppe, Kulturstammtisch, Besuch von Ausstellungen und Veranstaltungen</p> |
| <p>LAB - Leben aktiv bereichern Karlstraße 27 65185 Wiesbaden</p> <p>www.lab-wiesbaden.de</p> | <p>GT01</p> | <p>Tel: 0611 - 300497</p> <p>info@lab-wiesbaden.de</p> | <p>Angebote in den Bereichen: Bewegung & Gesundheit, Kunst, Musik & Kultur, Sprachen, neue Medien und Digitalisierung sowie offene Treffs und Veranstaltungen zu verschiedenen Themen: z.B. Literatur- Gesprächskreis, Lesungen, Informationsabende, Vorträge. Außerdem Besuchsdienst, Museumsgruppe.</p> | <p>Gymnastik, Qigong / Qigong im Sitzen, Kraft- und Balancetraining, Yoga auf dem Stuhl, Feldenkrais, Gedächtnistraining, Malkurse, Singkreis, ImproTheater, Englisch, Französisch, Spanisch, Digi-Sprechstunde, Spiele-Treff, Literatur-Gesprächskreis, Projekt: DigiFit - gemeinsam online</p> |



Freizeitgestaltung

| | | | | |
|--|------|--|---|--|
| <p>Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V. Rathausstraße 10 65203 Wiesbaden</p> <p>www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de</p> | GT19 | <p>Tel: 0611 - 9672120 Tel: 0611 - 9672129 Tel: 0611 - 967210</p> <p>senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de</p> | <p>Angebote in den Bereichen: Begegnung, Kreativität und Kultur, Bewegung, Information, Digitalisierung, Sprachen, Ausflüge und Konzerte, saisonale Feste und multigenerative Angebote.</p> | <p>wochentags geöffnetes Treffcafé, monatliches Frauenfrühstück mit Vorträgen, Ausflüge und kulturelle Veranstaltungen, Vorträge zu verschiedenen aktuellen Themen, Malkurse, Bastelangebote, Handarbeiten, Englisch, Yoga, Qigong, Gesellschaftsspielgruppe, Singgruppe. Kreistänze, Gedächtnistraining, Sitztanz, Techniksprechstunde, Beratung zu Ehrenamt und Freizeitgestaltung im Alter.</p> |
| <p>Pluspunkt Erbenheim Bildungs- und Begegnungsstätte Lilienthalstraße 15 65205 Wiesbaden</p> <p>www.pluspunkt-erbenheim.de</p> | GT13 | <p>Tel: 0611 - 7242520</p> <p>info@pluspunkt-erbenheim.de</p> | <p>Kleinkunst-Bühne, Theatergruppe, Malgruppe, GedächtnisFit, Wandern, Kartenspiele, RückenFit, Tanztreff, Second Hand Boutique (1 x Monat), Demenzberatung über diakonisches Werk (1xMonat), Rentner-Werkstatt (Reparatur gegen Spende) 2x Woche</p> | |
| <p>Senioren-sportbeauftragte der Stadt Wiesbaden Senioren- u. Gesundheitssport im Sportkreis Wiesbaden Patrickstraße 37 65191 Wiesbaden</p> | W07 | <p>Tel: 0151 - 40067999 Tel: 0611 - 6091098</p> <p>christa.eng@sportkreis-wiesbaden.de christa.eng@t-online.de</p> | <p>Informationen über Sportangebote der Wiesbadener Sportvereine mit den Schwerpunkten seniorengerechter Sport, Outdoor-Fitness, Reha- und Gesundheitssport und Freizeitmöglichkeiten</p> | |



Freizeitgestaltung

| | | | | |
|---|------|--|--|---|
| <p>Sportvereine vor Ort Adresse bei Gemeinde/ Ortsteil</p> <p>Sportamt Wiesbaden Murnastraße 4 65189 Wiesbaden</p> | W08 | <p>Tel: 0611 - 315402 Fax: 0611 - 313973</p> <p>sportamt@wiesbaden.de</p> | Informationen über Sportangebote der Wiesbadener Sportvereine | |
| <p>Treffpunkt aktiv - Adlerstraße Adlerstraße 19 65183 Wiesbaden</p> | TA01 | <p>Tel: 0611 - 1746726</p> <p>juergen.bruhn@wiesbaden.de</p> | <p>Angebote im geselligen, kulturellen, kreativen, sportlichen und bildungsorientierten Bereich, Schachfeld und Boule-Bahn stehen zur Verfügung, Internet-Bistro</p> | <p>Öffnungszeiten: Mo-Fr: 10-16 Uhr</p> <p>Mittagstisch ab 2 €, täglich von 12-13 Uhr</p> |
| <p>Treffpunkt aktiv - Biebrich Martin-Hörner-Zentrum Straße der Republik 17-19 65203 Wiesbaden</p> | TA02 | <p>Tel: 0611 - 58939914 Tel: 0611 - 319189 Fax: 0611 - 5324293</p> <p>markus.roos@wiesbaden.de</p> | <p>Musik- und Tanzveranstaltungen, Freizeit-, Kultur-, Sport-, Kreativ- und Bildungsangebote, Ausflüge, Gedächtnistraining, Line Dance, Mobilisierung mit Musik, gemeinsames Frühstück und Dämmerchoppen</p> | <p>Öffnungszeiten: Mo-Do: 14-17 Uhr</p> |
| <p>Treffpunkt aktiv-Blücherstraße Blücherstraße 12 65195 Wiesbaden</p> | TA06 | <p>Tel: 0611 - 4090685 Tel: 0611 - 1746726</p> <p>juergen.bruhn@wiesbaden.de</p> | <p>Gedächtnisspiele, Bingo, gemeinsames Kaffee- und Kuchenangebot etc.</p> | <p>Öffnungszeiten: Mo-Fr: 10-16 Uhr Mittagstisch ab 2 €, täglich von 12-13 Uhr</p> |



Freizeitgestaltung

| | | | | |
|---|------|---|--|--|
| Treffpunkt aktiv- Bürgerhaus Delkenheim Münchener Straße 4 65205 Wiesbaden | TA07 | Tel: 06122 - 588967 Tel: 0611 - 313834 christoph.herpel@wiesbaden.de | Dämmerschoppen, Spielenachmittag, Gedächtnistraining, Gymnastik, offenes Café, Schlendergruppe, Busfahrt, Ausflüge | Öffnungszeiten: Mo-Fr: 14-18 Uhr |
| Treffpunkt aktiv - Bürgerhaus Kastel Zehnthofstraße 41 55252 Mainz-Kastel | TA03 | Tel: 06134 - 189736 Tel: 0611 - 58939913 pia.vogel@wiesbaden.de | Dämmerschoppen, gemeinsames Frühstück, offenes Café, Schlendern, Schwimmen, Spielenachmittag, Kegeln, Feste mit Musik und Tanz, Busfahrt, Ausflüge und Exkursionen, Rommé-Runde, Informationsangebote, Programmstammtisch, Reparatur- Café (in Kooperation mit der AWO MZ-Kastel) | Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do: 14-17 Uhr Mi: 9-11 Uhr |
| Treffpunkt aktiv- Gräselberg Klagenfurter Ring 82 65187 Wiesbaden | TA08 | Tel: 0611 - 58939914 Fax: 0611 - 5324293 markus.roos@wiesbaden.de | Gedächtnistraining, Spiele- und Kaffeenachmittag, | täglicher Mittagstisch ab 1,50€ |
| Treffpunkt aktiv- „Karl-Knecht“ Amöneburg Melanchthonstraße 15 65203 Wiesbaden | TA05 | Tel: 0611 - 58939913 pia.vogel@wiesbaden.de | offenes Café, gemeinsames Frühstück, Dämmerschoppen, Spielenachmittag, Gedächtnistraining, Schlendergruppe, Schwimmen, Busfahrt, Ausflüge und Exkursionen | Öffnungszeiten: Di, Do: 14-17 Uhr |



Freizeitgestaltung

| | | | | |
|--|------|---|---|--|
| Treffpunkt aktiv-Kohlheck Kohlheckstraße 4 65199 Wiesbaden | TA09 | Tel: 0611 - 314657 Fax: 0611 - 5324293 viktoria.schröder@wiesbaden.de | gemeinsame Kaffee- und Spielenachmittage, Dämmerchoppen, Gedächtnistraining | |
| Treffpunkt aktiv - Kostheim Bürgerhaus Kostheim Winterstraße 20 55246 Mainz-Kostheim | TA04 | Tel: 06134 - 2857947 Tel: 0611 - 58939913 pia.vogel@wiesbaden.de | Musik- und Tanzveranstaltungen, Freizeit-, Kultur-, Sport-, Kreativ- und Bildungsangebote, Ausflüge | Öffnungszeiten: i.d.R. Di, Mi: 14-17:30 Uhr Do: 8:30-10:30 Uhr |
| Treffpunkt aktiv- Meißener Straße Meißener Straße 13 65191 Wiesbaden | TA10 | Tel: 0611 - 312694 markus.filke@wiesbaden.de | jeden Montag Spielenachmittag mit Kaffee ab 14:30 Uhr, 1.+3. Mittwoch Frühstück ab 8:30 Uhr, 2.+4. Mittwoch Dämmerchoppen ab 16:30 Uhr | |
| Treffpunkt aktiv- Nordenstadt Turmstraße 9-11 65205 Wiesbaden | TA11 | Tel: 0611 - 1746726 juergen.bruhn@wiesbaden.de | Veranstaltungen in regelmäßigen Abständen, z.B. Grillfeste, Oktoberfest, Fastnachtssitzungen, Weihnachts-veranstaltung, Informations-veranstaltungen, Filmvorträge | Öffnungszeiten: ein Donnerstag im Monat (telefonisch erfragen) |



Freizeitgestaltung

| | | | | |
|--|------|---|---|--|
| Treffpunkt aktiv- Platter Straße Platter Straße 150A 65193 Wiesbaden | TA12 | Tel: 0611 - 313834 christoph.herpel@wiesbaden.de | jeden 1. und 3. Mittwoch pro Monat „offenes Cafe“, jeden 2. + 4. Mittwoch pro Monat Dämmerchoppen ab 16:00 Uhr | |
| Treffpunkt aktiv- Semmelweisstraße Semmelweisstraße 3-5 65203 Wiesbaden | TA13 | Tel: 0611 - 58939914 Fax: 0611 - 5324293 markus.roos@wiesbaden.de | Gemeinsame Kaffee- und Spielenachmittage, Dämmerchoppen | |
| Treffpunkt aktiv- Zimmermannsstift Wolfram-von-Eschenbach- Straße 1a 65187 Wiesbaden | TA14 | Tel: 0611 - 314657 viktoriya.schröder@wiesbaden.de | 1.+3. Do Dämmerchoppen ab 16:30 Uhr, 2.+4. Donnerstag Frühstück ab 8:30 Uhr, 1.+3. Dienstag pro Monat Sitztanz um 10 Uhr | |

