

Januar

| | | |
|------------------------|-------|--|
| Montag 06.01.25 | 10:30 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |
| Dienstag 07.01.25 | 14:00 | Treff- Café mit einem Glas Sekt... Wir begrüßen das neue Jahr. Außerdem sammeln wir gemeinsam mit ihnen neue Vorschläge für Ausflüge. |
| Mittwoch 08.01.25 | 16:00 | Dämmerschoppen mit Fr. Suganuma Bitte anmelden! Begrenzte Platzzahl. |
| Donnerstag 09.01.25 | 09:00 | Nordic-Walking Start: Vor dem Bürgerhaus |
| Freitag 10.01.25 | 14:00 | Gemeinsam Kegeln mit Fr. Suganuma |

Närrische

Senioren-sitzung

Sonntag, 12.01.2025
15:11 Uhr, im Bürgerhaus Mainz-Kostheim

Bitte beachten: !!! Resteintrittskarten sind nur noch über den KCV erhältlich.

| | | |
|------------------------|-------|---|
| Montag 13.01.25 | 10:30 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |
| | 14:30 | Gehirnjogging im Treff |
| Dienstag 14.01.25 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele |
| Mittwoch 15.01.25 | 09:00 | Gemeinsames Frühstück mit Fr. Suganuma |
| Donnerstag 16.01.25 | 09:00 | Nordic-Walking Start: Vor der Krautgartenschule |
| Freitag 17.01.25 | 09:00 | Gymnastik mit Fr. Suganuma Im Clubraum |

| | | |
|------------------------|-------|---|
| Montag 20.01.25 | 10:30 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |
| Dienstag 21.01.25 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele |
| Donnerstag 23.01.25 | 09:00 | Nordic-Walking ohne Fr. Suganuma Start: Vor dem Bürgerhaus |
| Montag 27.01.25 | 10:30 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |
| Dienstag 28.01.25 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Günther Kaffee und Spiele |
| Mittwoch 29.01.25 | 14:00 | „Kostheimer Zeitreise“ mit Roderich Folk Lassen sie sich bei einem kostenfreien Vortrag in frühere Zeiten entführen. Mit Kaffee und Kuchen im Anschluss. Bitte anmelden! |



| | | |
|------------------------|-------|--|
| Donnerstag 30.01.25 | 09:00 | Nordic-Walking Start: Vor der Krautgartenschule |
| Freitag 31.01.25 | 15:30 | Schlendern Wir schlendern in den Hochheimer Weinbergen und kehren im Anschluss ins Weingut Hück ein. Bitte anmelden! |

Februar

| | | |
|--------------------|-------|--|
| Montag 03.02.25 | 10:30 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |
| Montag 03.02.25 | 12:50 | Wiesbadener Stadtarchiv Wir erhalten einen 60-minütigen spannenden Einblick in das historische Erbe Wiesbadens: Wir sehen historische Dokumente, alte Schätze zur Geschichte der Stadt. Kostenfreie Führung , aber nur mit unserer Eintrittskarte möglich!! begrenzte TN-Zahl Eintrittskarten bei Fr. Suganuma im Treff. |



| | | |
|----------------------|-------|---|
| Dienstag 04.02.25 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele |
| Mittwoch 05.02.25 | 16:00 | Dämmerschoppen mit Fr. Suganuma Bitte anmelden! Begrenzte Platzzahl. |

| | | |
|------------------------|-------|---|
| Donnerstag 06.02.25 | 09:00 | Nordic-Walking Start: Vor der Krautgartenschule |
| Freitag 07.02.25 | 09:00 | Gymnastik mit Fr. Suganuma Im Clubraum |

| | | |
|--------------------|-------|---|
| Montag 10.02.25 | 10:30 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |
| | 14:30 | Gehirnjogging im Treff |

| | | |
|----------------------|-------|--|
| Dienstag 11.02.25 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele |
|----------------------|-------|--|

| | | |
|----------------------|-------|--|
| Mittwoch 12.02.25 | 14:00 | Kreativkreis mit Fr. Suganuma Wir basteln für Fastnacht. |
|----------------------|-------|--|

| | | |
|------------------------|-------|--|
| Donnerstag 13.02.25 | 09:00 | Nordic-Walking Start: Vor dem Bürgerhaus |
|------------------------|-------|--|

| | | |
|---------------------|-------|---|
| Freitag 14.02.25 | 14:00 | Gemeinsam Kegeln mit Fr. Suganuma |
|---------------------|-------|---|

| | | |
|--------------------|-------|---|
| Montag 17.02.25 | 10:30 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |
|--------------------|-------|---|

| | | |
|----------------------|-------|---|
| Dienstag 18.02.25 | 14:00 | Kostenfreier Vortrag im Treff- Café: „Die e-Patientenakte“ |
|----------------------|-------|---|

Gut informiert!!
Erfahren sie, wie es funktioniert und welche Nutzungsmöglichkeiten es gibt.
Erhalten sie Infos zu deren Einführung ab 15.02. in Hessen.
Hr. Dittmar nimmt sich anschließend bei Kaffee und Kuchen noch Zeit für ihre Fragen.

| | | |
|----------------------|-------|--|
| Mittwoch 19.02.25 | 09:00 | Gemeinsames Frühstück mit Fr. Suganuma |
|----------------------|-------|--|

| | | |
|------------------------|-------|---|
| Donnerstag 20.02.25 | 09:00 | Nordic-Walking Start: Vor der Krautgartenschule |
|------------------------|-------|---|

| | | |
|---------------------|-------|--|
| Freitag 21.02.25 | 09:00 | Gymnastik mit Fr. Suganuma Im Clubraum |
|---------------------|-------|--|

| | | |
|---------------------|-------------|--|
| Freitag 21.02.25 | 09:00-10:00 | Außensprechstunde der Beratungsstellen mit Frau Speth parallel bei uns im Treff. Kommen sie gerne zur Beratung vorbei. |
|---------------------|-------------|--|

| | | |
|--------------------|-------|---|
| Montag 24.02.24 | 10:30 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |
|--------------------|-------|---|

| | | |
|----------------------|-------|---|
| Dienstag 25.02.25 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Günther Kaffee und Spiele |
|----------------------|-------|---|

| | | |
|----------------------|-------|---|
| Mittwoch 26.02.25 | 14:30 | Gehirnjogging im Treff mit Fr. Suganuma |
|----------------------|-------|---|

| | | |
|------------------------|-------|--|
| Donnerstag 27.02.25 | 09:00 | Nordic-Walking Start: Bürgerhaus |
|------------------------|-------|--|

| | | |
|---------------------|-------|--|
| Freitag 28.02.25 | 14:00 | Gemeinsam närrisch Kegeln Kommen sie gerne verkleidet! |
|---------------------|-------|--|

März

| | | |
|----------------------|-------|---|
| Dienstag 04.03.25 | 14:00 | Kreppelkaffee Kaffee, Kreppel und Spiele. Kommen sie gerne verkleidet! |
|----------------------|-------|---|

| | | |
|----------------------|-------|---|
| Mittwoch 05.03.24 | 12:00 | Heringessen im Treff Bitte anmelden! |
|----------------------|-------|---|

| | | |
|------------------------|-------|---|
| Donnerstag 06.03.25 | 09:00 | Nordic-Walking Start: Vor der Krautgartenschule |
|------------------------|-------|---|

| | | |
|---------------------|-------|--|
| Freitag 07.03.25 | 09:00 | Gymnastik mit Fr. Suganuma Im Clubraum |
|---------------------|-------|--|

| | | |
|--------------------|-------|---|
| Montag 10.03.25 | 10:30 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |
|--------------------|-------|---|

| | | |
|--|-------|------------------------|
| | 14:30 | Gehirnjogging im Treff |
|--|-------|------------------------|

| | | |
|----------------------|-------|--|
| Dienstag 11.03.25 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele |
|----------------------|-------|--|

| | | |
|----------------------|-------|---|
| Mittwoch 12.03.25 | 16:00 | Dämmerschoppen mit Fr. Suganuma Bitte anmelden! Begrenzte Platzzahl. |
|----------------------|-------|---|

| | | |
|---|---------------------|--|
| Donnerstag 13.03.25 | 09:00 | Nordic-Walking Start: Vor dem Bürgerhaus |
| Freitag 14.03.25 | 14:00 | Gemeinsam Kegeln mit Fr. Suganuma |
| Montag 17.03.25 | 10:30 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |
| Dienstag 18.03.25 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele |
| Mittwoch 19.03.25 | 09:40 BHF Kastel | Alte Oper in Frankfurt Wir erhalten eine 90 -minütige Führung durch das fast 150 Jahre alte Haus und werfen dabei einen Blick in jene Räume, die dem Publikum sonst verborgen bleiben. Hinweis: Diese Führung ist nicht barrierefrei! Kosten: 6,- € (erm. 3,- €) (inkl. Führung, ohne Fahrt) Eintrittskarten bei Fr. Suganuma im Treff. |
|  | | |
| begrenzte TN-Zahl | | |
| Donnerstag 20.03.25 | 09:00 | Nordic-Walking Start: Vor der Krautgartenschule |
| Freitag 21.03.25 | 09:00 | Gymnastik mit Fr. Suganuma Im Clubraum |
| Montag 24.03.25 | 10:30 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |
| Dienstag 25.03.25 | 14:00 | Treff- Café mit Fr. Günther Kaffee und Spiele |
| Mittwoch 26.03.25 | 09:00 | Gemeinsames Frühstück mit Fr. Suganuma |
| Donnerstag 27.03.25 | 09:00 | Nordic-Walking Start: Vor dem Bürgerhaus |
| Freitag 28.03.25 | 14:00 | Gemeinsam Kegeln mit Fr. Suganuma |
| Montag 31.03.25 | 10:30 | Englischkreis Offen für alle Interessierten. |

Infos

In Planung!

DIGITALE SPRECHSTUNDE für SeniorInnen

Voraussichtlich ab April einmal pro Monat:

Haben sie Fragen oder Probleme mit ihrem Smartphone, Tablet oder Notebook?
Im Treff erhalten sie kostenfreie Hilfe in Einzelterminen von max. 30 Min. pro Person.



In Kooperation mit EVIM



Info Wandergruppe:

Der Treffpunkt aktiv veranstaltet montags 2x im Monat eine Wanderung. Bei Interesse bitte an Herrn Hammer wenden!

Telefon: 0176-81702005

Anmeldungen

Anmeldungen für die hier genannten Veranstaltungen sind nur dann verbindlich, wenn der Kostenbeitrag bis zum Anmeldetermin gezahlt wurde.

Die Karten können im Treffpunkt aktiv erworben werden, wenn nicht eine andere Ausgabestelle genannt ist!

Es können lediglich **zwei** Karten pro Person/Paar ausgegeben werden.

Ermäßigte Teilnahme!

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/Bürgergeld bekommen, können Sie auch die **Freizeitkarte** beantragen, mit der Sie ebenfalls die Ermäßigung bekommen.“

Treffpunkt aktiv Kostheim
im Bürgerhaus
Winterstraße 20
55246 Mainz-Kostheim
Tel.: 06134/2857947

Ansprechpartnerin vor Ort:
Koyuri Suganuma (keine festen Bürozeiten)
Handy: 0171- 7677552

Öffnungszeiten:
Entsprechen den Veranstaltungen,
die im Flyer genannt werden.

Leitung/Programm:
Pia Vogel

Abteilung Altenarbeit
Büro: Adlerstraße 19
65183 Wiesbaden
Telefon: 0611-58939913

Info:
Unsere aktuellen Programme der Treffpunkte Aktiv können sie mit diesem QR-Code jederzeit einsehen:



Der Treffpunkt ist wie aufgeführt barrierefrei



Impressum:

Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Wiesbaden
Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit
Konradinallee11, 65189 Wiesbaden

Redaktion: Pia Vogel
Layout: Partner's GbR
Druck: Druckcenter der Landeshauptstadt Wiesbaden
Bilder: microsoft.com, pixabay.com, wiesbaden.de

Kostheim
im Bürgerhaus



LANDESHAUPTSTADT

TREFFPUNKT
aktiv
MITTEN IM LEBEN

*Der Treff für
ältere Menschen!*

Programm:
Januar
Februar
März
2025

WIESBADEN

Amt für Soziale Arbeit

www.wiesbaden.de