

## 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. <b>Bitte anmelden!</b>

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.

## 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. <b>Kostenfreie Führung</b> , aber nur mit unserer Eintrittskarte möglich!! <b>begrenzte TN-Zahl</b> 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“



		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 <b>Bitte anmelden!</b>
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	<b>Nordic-Walking</b> Start: Vor dem Bürgerhaus
Freitag 14.03.25	14:00	<b>Gemeinsam Kegeln</b> mit Fr. Suganuma
Montag 17.03.25	10:30	<b>Englischkreis</b> Offen für alle Interessierten.
Dienstag 18.03.25	14:00	<b>Treff- Café</b> mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele
Mittwoch 19.03.25	09:40 BHF Kastel	<b>Alte Oper in Frankfurt</b> 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. <b>Hinweis:</b> Diese Führung ist nicht barrierefrei! <b>Kosten: 6,- € (erm. 3,- €)</b> (inkl. Führung, ohne Fahrt) <b>Eintrittskarten bei Fr. Suganuma im Treff.</b>
 <b>begrenzte TN-Zahl</b>		
Donnerstag 20.03.25	09:00	<b>Nordic-Walking</b> Start: Vor der Krautgartenschule
Freitag 21.03.25	09:00	<b>Gymnastik</b> mit Fr. Suganuma Im Clubraum
Montag 24.03.25	10:30	<b>Englischkreis</b> Offen für alle Interessierten.
Dienstag 25.03.25	14:00	<b>Treff- Café</b> mit Fr. Günther Kaffee und Spiele
Mittwoch 26.03.25	09:00	<b>Gemeinsames Frühstück</b> mit Fr. Suganuma
Donnerstag 27.03.25	09:00	<b>Nordic-Walking</b> Start: Vor dem Bürgerhaus
Freitag 28.03.25	14:00	<b>Gemeinsam Kegeln</b> mit Fr. Suganuma
Montag 31.03.25	10:30	<b>Englischkreis</b> 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



Amt für Soziale Arbeit

www.wiesbaden.de