

Oktober

Dienstag 01.10.24 14:00 **Treff- Café** mit Fr. Suganuma
Kaffee und Spiele

Mittwoch 02.10.24 16:00 **Dämmerchoppen** mit Fr. Suganuma
Bitte anmelden. Begrenzte Platzzahl.

Tag der dt. Einheit

Freitag 04.10.24 09:00 **Gymnastik** mit Fr. Suganuma
Im Clubraum

Montag 07.10.24 10:30 **Englischkreis**
Offen für alle Interessierten.

Dienstag 08.10.24 10:00 **Schwimmen** mit Fr. Ehnig
Treffpunkt: ESWE Hallenbad
Kosten: 2,-€ an Fr. Ehnig

14:00 **Treff- Café** mit Fr. Suganuma

Mittwoch 09.10.24 09:00 **Gemeinsames Frühstück**
mit Fr. Suganuma

Donnerstag 10.10.24 09:00 **Nordic-Walking**
Start: Vor dem Bürgerhaus

Freitag 11.10.24 14:00 **Gemeinsam Kegeln**
mit Fr. Suganuma

Wichtiger Hinweis! 14.10. bis 30.10. **Wegen Bauarbeiten im Bürgerhaus kommt es zu einer Schließung unseres Treffs in diesem Zeitraum. Folglich finden nur folgende Veranstaltungen alternativ statt:**

Dienstag 15.10.24 14:00 **Das Treff- Café** mit Fr. Suganuma findet statt, aber wir bieten es in den an diesem Tag freien Räumlichkeiten des Kasteler Treffs in der Zehnhofstr. 41 an.
Bitte melden sie sich bei Frau Suganuma an.

Mittwoch 16.10.24 14:00 **Gemeinsam Schlendern** mit Frau Suganuma.
Die Ziele in näherer Umgebung werden gemeinsam abgesprochen.

Donnerstag 17.10.24 16:00



begrenzte TN-Zahl

Oktoberfest im Kleingartenvereinsheim in Kastel

Es wird bei zünftiger Musik mit Charly Nägler gefeiert und es gibt frisch gegrillte Bratwürste.

Kosten: 7,- € (erm. 3,50 €)
(inkl. Essen und Musik)

Kartenverkauf bei Fr. Suganuma i. Treff.

Mittwoch 23.10.24 14:00 **Gemeinsam Schlendern** mit Frau Suganuma.
Die Ziele in näherer Umgebung werden gemeinsam abgesprochen.

Donnerstag 24.10.24 09:00 **Nordic-Walking**
Start: Vor dem Bürgerhaus

Dienstag 29.10.24 14:00 **Das Treff- Café** mit Fr. Suganuma findet statt, aber wir bieten es in den an diesem Tag freien Räumlichkeiten des Kasteler Treffs in der Zehnhofstr. 41 an.
Bitte melden sie sich bei Frau Suganuma an.

Mittwoch 30.10.24 14:00 **Gemeinsam Schlendern** mit Frau Suganuma.
Die Ziele in näherer Umgebung werden gemeinsam abgesprochen.

Donnerstag 31.10.24 09:00 **Nordic-Walking**
Start: Vor der Krautgartenschule

November

Freitag 01.11.24 09:00 **Gymnastik** mit Fr. Suganuma
Im Clubraum

Montag 04.11.24 10:30 **Englischkreis**
Offen für alle Interessierten.

Dienstag 05.11.24 14:00 **Kostenfreier Vortrag im Treff- Café: „Das e Rezept“**
Erfahren sie, wie es funktioniert und welche Nutzungsmöglichkeiten es gibt.
Erhalten sie Infos zu den geplanten Änderungen und einen Ausblick auf die e-Patientenakte ...
Hr. Dittmar nimmt sich anschließend bei Kaffee und Kuchen noch Zeit für ihre Fragen.

Gut informiert!!



Bitte anmelden!

Mittwoch 06.11.24 16:00 **Dämmerchoppen** mit Fr. Suganuma
Bitte anmelden. Begrenzte Platzzahl.

Donnerstag 07.11.24 09:00 **Nordic-Walking**
Start: Vor der Krautgartenschule

Freitag 08.11.24 14:00 **Gemeinsam Kegeln**
mit Fr. Suganuma

Montag 11.11.24 10:30 **Englischkreis**
Offen für alle Interessierten.

Dienstag 12.11.24 17:00 BHF Kastel **„Gemeinsam Schlemmen“**
Wir fahren mit der Ländchsbahn nach Auringen und genießen dort im Hinkelhaus das **Hessenbüffet** mit Apfelwein.
Kosten: 15,- € (erm. 7,50 €)
(Inkl. Essen, Apfelwein, ohne Fahrt)



begrenzte TN-Zahl

Kartenverkauf bei Fr. Suganuma i. Treff

Mittwoch 13.11.24 !!!
Urlaubsbedingt keine Veranstaltung!!

Donnerstag 14.11.24 09:00 **Nordic-Walking** ohne Fr. Suganuma
Start: Vor dem Bürgerhaus

Freitag 15.11.24 !!!
Urlaubsbedingt keine Veranstaltung!!

Montag 18.11.24 10:30 **Englischkreis**
Offen für alle Interessierten.

Dienstag 19.11.24 14:00 **Fr. Speth von den Beratungsstellen informiert uns im Rahmen des Treffcafés über ihre Tätigkeit und das wichtige Thema „Vorsorge“ im Alter.**
Danach trinken wir Kaffee und es kann noch gespielt werden.
Bitte anmelden!

Gut informiert!!



Mittwoch 20.11.24 14:00 **Kreativkreis** mit Fr. Suganuma
Wir basteln „Gläserne Wichtel“.

Donnerstag 21.11.24 09:00 **Nordic-Walking**
Start: Vor der Krautgartenschule

Freitag 22.11.24 14:00 **Gemeinsam Kegeln**
mit Fr. Suganuma

Montag 25.11.24 10:30 **Englischkreis**
Offen für alle Interessierten.

Dienstag 26.11.24 14:00 **Treff- Café** mit Fr. Günther
Kaffee und Spiele

Mittwoch 27.11.24 !!!
Wegen Fortbildung geschlossen.

Donnerstag 28.11.24 09:00 **Nordic-Walking**
Start: Vor dem Bürgerhaus

Freitag 29.11.24 14:00 **Gemeinsam Schlendern ...**
Wir besuchen den Sternschnuppenmarkt.

Dezember

Montag 02.12.24 10:30 **Englischkreis**
Offen für alle Interessierten.

Dienstag 03.12.24 14:00 **Treff- Café** mit Fr. Suganuma
Kaffee und Spiele

Mittwoch 04.12.24	16:00 	Dämmerschoppen mit Fr. Suganuma Bitte anmelden. Begrenzte Platzzahl.
Donnerstag 05.12.24	09:00	Nordic-Walking Start: Vor der Krautgartenschule
Freitag 06.12.24	09:00	Gymnastik mit Fr. Suganuma Im Clubraum
Montag 09.12.24	10:30	Englischkreis
	14:00	Gehirnjogging im Treff
Dienstag 10.12.24	10:00 	Schwimmen mit Fr. Ehnig im ESWE Hallenbad. Kosten: 2,-€
	14:00	Treff- Café mit Fr. Suganuma
Mittwoch 11.12.24	15:00	Jahresrückblick im Treff Wir lassen das Jahr bei einem kleinen Imbiss mit schönen Bildern Revue passieren...
Donnerstag 12.12.24	09:00	Nordic-Walking Start: Vor dem Bürgerhaus
Freitag 13.12.24	14:00 	Gemeinsam Kegeln mit Fr. Suganuma
Montag 16.12.24	10:30	Englischkreis Offen für alle Interessierten.
Dienstag 17.12.24	14:00 Bürgerhaus Kastel	Weihnachtsfeier Gemeinsam feiern Kostheim, Kastel und Amöneburg mit Live-Musik mit Heinz Schantz im Bürgerhaus in Kastel. Bei Kuchen, Plätzchen und Glühwein werden weihnachtliche Gedichte vorgelesen und es darf auch gesungen und getanzt werden.
		Kosten: 7,-€ (erm. 3,50,- €) (inkl. Kaffee/Kuchen, 1 Glühwein und Musik) Kartenverkauf bei Fr. Suganuma.
Mittwoch 18.12.24	09:00	Gemeinsames Frühstück mit Fr. Suganuma

begrenzte TN-Zahl

**Vom 19.12.2024 bis zum 03.01.2025
ist der Treffpunkt aktiv geschlossen!!!**

Wir wünschen allen ein frohes
Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins
neue Jahr 2025.



Ihre MitarbeiterInnen der
Treffpunkte Aktiv

Info Wandergruppe:

Der Treffpunkt aktiv veranstaltet montags 2x im
Monat eine Wanderung.

Bei Interesse bitte an Herrn Hammer wenden!

Telefon: 0176-81702005

Närrische

Senioren-sitzung

Sonntag, 12.01.2025 **Karten gibt's
hier im Treff !**
15:11 Uhr, im Bürgerhaus Mainz-Kostheim

Eintrittspreis: 10,00 €
(ermäßigt 5,00) inkl. 1 Freigetränk



Ermäßigte Teilnahme!

Sie können an ausgewiesenen Veranstaltungen ver-
günstigt teilnehmen. Der vergünstigte Preis ist dann
im Programm angegeben. Die Voraussetzung ist,
dass Sie **Grundsicherung** oder **Wohngeld** bekom-
men. Hierzu legen Sie uns bitte den Bescheid vom
Amt vor.

Eine Vergünstigung erhalten sie aber auch bei der
Vorlage der **Freizeitkarte** oder einer **Ehrenamtskarte**.

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

Ansprechpartnerinnen vor Ort:

Koyuri Suganuma (keine festen Bürozeiten)
Handy: 0171 7677552
Martina Ehnig (keine festen Bürozeiten)
Handy: 0171 7677546

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

Leitung/Programm:
Pia Vogel

Abteilung Altenarbeit
Treffpunkt aktiv
Adlerstraße 19
65183 Wiesbaden
Telefon: 0611-58939913
Fax: 0611-5324293

Der Treffpunkt ist wie aufgeführt barrierefrei!



Impressum:

Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Wiesbaden
Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit
Konradinerallee 11, 65189 Wiesbaden

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

LANDESHAUPTSTADT

TREFFPUNKT
aktiv
MITTEN IM LEBEN

*Der Treff für
ältere Menschen!*

Programm:
Oktober
November
Dezember
2024

Kostheim
Im Bürgerhaus



www.wiesbaden.de