

## Januar

Dienstag 07.01.25	14:00	<b>HANDARBEITSKREIS</b>
Mittwoch 08.01.25	12:30	<b>Schwimmen in Gemeinschaft</b> Teilnahmegebühr: 2,- €, ESWE-Bad
Donnerstag 09.01.25	14:30	<b>LESE- UND ERZÄHLTREFF</b> Mit Frau Francks

Freitag 10.01.25	09:00	<b>Frühstück</b> Gemeinsames Frühstück im <b>Treffpunkt aktiv Blücherstraße</b> Kostenbeitrag: 3,50 € <b>Anmeldung erforderlich!</b>
---------------------	-------	--

## Närrische

### Seniorenitzung

**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



Montag 13.01.25	14:00	<b>Spiele- und Kaffeenachmittag</b> mit Frau Heinzelmänn
Mittwoch 15.01.25	12:00	<b>SCHLENDERGRUPPE</b> mit Frau Heinzelmänn, Globus Nordenstadt, Eingang, Bus 15
Dienstag 21.01.25	14:00	<b>HANDARBEITSKREIS</b>
Mittwoch 22.01.25	12:30	<b>Schwimmen in Gemeinschaft</b> Teilnahmegebühr: 2,- €, ESWE-Bad
<b>Neuer Kurs!</b>	17:00	<b>Start des Yogakurses</b> 20 Treffen, Kursgebühr 120,- €
Montag 27.01.25	14:00	<b>Spiele- und Kaffeenachmittag</b> mit Frau Heinzelmänn

Dienstag 28.01.25	16:30	<b>DÄMMERSCHOPPEN</b> mit Frau Heinzelmänn Kostenbeitrag: 3,50 € inkl. ein Getränk und Imbiss
----------------------	-------	--

Mittwoch 29.01.25	14:00	<b>SCHLENDERGRUPPE</b> Spaziergang am Neroberg. Treffpunkt Haltestelle Wolkenbruch
----------------------	-------	--

## Februar

Dienstag 04.02.25	14:00	<b>HANDARBEITSKREIS</b>
----------------------	-------	-------------------------

Mittwoch 05.02.25	14:00	<b>SCHLENDERGRUPPE</b> mit Frau Heinzelmänn Treffpunkt Bahnhof 13:30 Uhr Bus 8, Café Sonderbar
----------------------	-------	---

Montag 10.02.25	14:00	<b>Spiele- und Kaffeenachmittag</b> mit Frau Heinzelmänn
--------------------	-------	---

Mittwoch 12.02.25	12:30	<b>Schwimmen in Gemeinschaft</b> Teilnahmegebühr: 2,- €, ESWE-Bad
----------------------	-------	--

Donnerstag 13.02.25	14:30	<b>LESE- UND ERZÄHLTREFF</b> Mit Frau Francks
------------------------	-------	--

Freitag 14.02.25	09:00	<b>Frühstück</b> Gemeinsames Frühstück im <b>Treffpunkt aktiv Blücherstraße</b> Kostenbeitrag: 3,50 € <b>Anmeldung erforderlich!</b>
---------------------	-------	--

Dienstag 18.02.25	14:00	<b>HANDARBEITSKREIS</b>
----------------------	-------	-------------------------

Mittwoch 19.02.25	14:00	<b>SCHLENDERGRUPPE</b> mit Frau Heinzelmänn Treffpunkt: Adlerstraße 19 zur Be- sprechung der nächsten Aktivitäten (Nur für die Schlendergruppe)
----------------------	-------	---

Montag 24.02.25		<b>Spiele- und Kaffeenachmittag</b> mit Frau Heinzelmänn
--------------------	--	---

Dienstag 25.02.25	16:30	<b>DÄMMERSCHOPPEN</b> mit Frau Heinzelmänn Kostenbeitrag: 3,50 € inkl. ein Getränk und Imbiss
----------------------	-------	--

Mittwoch 26.02.25	12:30	<b>Schwimmen in Gemeinschaft</b> Teilnahmegebühr: 2,- €, ESWE-Bad
----------------------	-------	--

## März

Dienstag 04.03.25	14:00	<b>HANDARBEITSKREIS</b>
----------------------	-------	-------------------------

Mittwoch 05.03.25	12:00	<b>Heringessen</b> zum Aschermittwoch Zum Mittagstisch gibt es Heringe nach Hausfrauenart. <b>Anmeldung nicht vergessen!</b>
----------------------	-------	--

Mittwoch 05.03.25	14:00	<b>SCHLENDERGRUPPE</b> mit Frau Heinzelmänn Treffpunkt: Biebricher Schloß, Bus 14, Rundgang durch den Park
----------------------	-------	---

Donnerstag 06.03.25	14:30	<b>LESE- UND ERZÄHLTREFF</b> Mit Frau Francks
------------------------	-------	--

Montag 10.03.25	14:00	<b>Spiele- und Kaffeenachmittag</b> mit Frau Heinzelmänn
--------------------	-------	---

Mittwoch 12.03.25	12:30	<b>Schwimmen in Gemeinschaft</b> Teilnahmegebühr: 2,- €, ESWE-Bad
----------------------	-------	--

Freitag 14.03.25	09:00	<b>Frühstück</b> Gemeinsames Frühstück im <b>Treffpunkt aktiv Blücherstraße</b> Kostenbeitrag: 3,50 € <b>Anmeldung erforderlich!</b>
---------------------	-------	--

Dienstag 18.03.25	14:00	<b>HANDARBEITSKREIS</b>
----------------------	-------	-------------------------

Mittwoch 19.03.25	14:00	<b>SCHLENDERGRUPPE</b> mit Frau Heinzelmänn, Treffpunkt: Schiersteiner Hafen, Bus: 24
----------------------	-------	---

Freitag 21.03.25		<b>Gebärdemärchen</b> Frau Kraus liest ein Märchen und begleitet es in Gebärdensprache. <b>Im Treffpunkt aktiv Blücherstraße</b>
---------------------	--	---

Montag 24.03.25	14:00	<b>Spiele- und Kaffeenachmittag</b> mit Frau Heinzelmänn
--------------------	-------	---

Dienstag 25.03.25	16:30	<b>DÄMMERSCHOPPEN</b> mit Frau Heinzelmänn Kostenbeitrag: 3,50 € inkl. ein Getränk und Imbiss
----------------------	-------	--

Mittwoch 26.03.25	12:30	<b>Schwimmen in Gemeinschaft</b> Teilnahmegebühr: 2,- €, ESWE-Bad
----------------------	-------	--

## Yogakurse

Für alle älteren Menschen, die gerne in einer Gruppe mit Gleichgesinnten Hatha-Yoga praktizieren möchten. Dieser Yoga-Stil ist ganzheitlich, kraftvoll, gleichzeitig entspannend und auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/Innen abgestimmt.

Mittwochs 17:00 - 18:00 Uhr  
Information unter 0611 1746726



## Mittagstisch

Montags bis freitags bieten wir Ihnen in der Zeit von 12:00 bis 13:00 Uhr einen Mittagstisch an.

Der Preis für ein Mittagsmenü beträgt 6,60 €.

Abhängig vom Einkommen, kann auf Antrag der Preis vergünstigt werden. Hierzu erhalten Sie einen Ausweis, mit dem der Kostenbeitrag auf bis zu 2,00 € reduziert wird.

Informationen hierzu erhalten Sie im Treffpunkt.



## Computer und Internet für Ältere

Das IBistro Adlerstraße im Treffpunkt aktiv Adlerstraße ist der Computer- und Internettreff für Ältere des SeniorenNet Wiesbaden. Offenes Surfen im Bistro (1,00 € pr Stunde). Empfänger von Grundsicherung erhalten 50% Nachlass.

Öffnungszeiten: Montag 10:00 - 13:00 Uhr  
Mittwoch 10:00 - 16:00 Uhr  
Freitag 10:00 - 13:00 Uhr



Das Bistroteam hilft Seniorinnen u. Senioren bei:

- Fragen zu Computer und Programmen
- Probleme an Ihrem privaten Laptop
- Unterstützung für alle aktuellen Tablets
- Tipps zum Smartphone
- Workshops auf Anfrage
- Anmeldung und Info unter: 0611 2047567
- Bestellen Sie unseren monatlichen Newsletter [www.seniorennet.de/wiesbaden](http://www.seniorennet.de/wiesbaden)
- die Webseite mit vielen Informationen von Senioren für Senioren

Wir bieten keine Kurse an!

## Weitere Angebote im Treffpunkt aktiv

**Yoga** mittwochs 17:00 Uhr

Information unter 0611 1746726

## Alternativer Spaziergang

Nach Absprache, 1x monatlich. Anmeldung bei Frau Francks, 08:00 - 10:00 Uhr unter Tel: 0611 541574. Änderungen vorbehalten!

## Einladung zum Geburtstag

An Ihrem Geburtstag laden wir Sie mit einer Begleitperson zu einem kostenlosen Mittagessen in unserer Einrichtung ein. Außerdem erhalten Sie dazu ein Piccolo oder wahlweise ein Glas Wein. (Nach Voranmeldung)

Das aktuelle Programm finden Sie auch online unter:

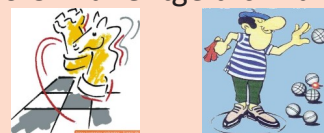
[www.wiesbaden.de](http://www.wiesbaden.de)

## 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.“

## Freiluftschach und Boule

Unser Freiluftschachfeld und die Boulebahn stehen von Montag bis Freitag in der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr unentgeltlich zur Verfügung.



Treffpunkt aktiv Adlerstraße  
Adlerstraße 19, 65183 Wiesbaden  
Buslinie 6, Haltestelle Adlerstraße

### Leitung:

Jürgen Bruhn

☎ 0611 1746726

Telefax:

☎ 0611 5324293

E-Mail:

[juergen.bruhn@wiesbaden.de](mailto:juergen.bruhn@wiesbaden.de)

### Veranstaltungen:

Maria Heinzelmänn

☎ 0160 97952940

### Verwaltung:

Bastian Ickstadt

☎ 0611 312889

E-Mail:

[treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de](mailto:treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de)

### Küche:

Küche Adlerstraße

☎ 0611 2046501

Beate Kraus (HWL)

☎ 0611 4190412

### Hausmeister:

Mathias Knoob

☎ 0171 7677551

Rüstem Tulu

☎ 0175 1684892

### Internet-Bistro:

☎ 0611 2047567



### Impressum:

Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Wiesbaden,  
Amt für Soziale Arbeit, Abt. Altenarbeit,  
Konradinerallee 11, 65189 Wiesbaden

Redaktion: Jürgen Bruhn

Layout: Partner's GbR

Druck: Druckcenter der Landeshauptstadt  
Wiesbaden

Bilder: Microsoft.com, Pixabay.com oder angegeben

Adlerstraße  
Januar bis März 2025



Der Treff für  
ältere Menschen!

Programm:

Januar  
Februar  
März

2025

WIESBADEN



Amt für Soziale Arbeit

[www.wiesbaden.de](http://www.wiesbaden.de)