

## April

Dienstag 01.04 .25	14:00	<b>HANDARBEITSKREIS</b>
Mittwoch 09 .04 .25	12:30	<b>Schwimmen in Gemeinschaft</b> Teilnahmegebühr: 2,- €, ESWE-Bad
Donnerstag 10.04 .25	14:30	<b>LESE- UND ERZÄHLTREFF</b> Mit Frau Francks
Freitag 11.04 .25	09:00	<b>Frühstück</b> Gemeinsames Frühstück im <b>Treffpunkt aktiv Blücherstraße</b> Kostenbeitrag: 3,50 € <b>Anmeldung erforderlich!</b>
Montag 14 .04 .25	14:00	<b>Spiele- und Kaffeenachmittag</b> mit Frau Heinzelmann
Dienstag 15.04 .25	14:00	<b>HANDARBEITSKREIS</b>
Mittwoch 16 .04 .25	12:00	<b>SCHLENDERGRUPPE</b> mit Frau Heinzelmann, Frauenstein Bus 24, Haltestelle Goethestein, anschl. Festa del Café
Freitag 18 .04 .25		<b>Karfreitag</b> 
Montag 21.04 .25		<b>Ostermontag</b> 
Dienstag 22.04 .25	16:30	<b>DÄMMERSCHOPPEN</b> mit Frau Heinzelmann Kostenbeitrag: 3,50 € inkl. ein Getränk und Imbiss
Mittwoch 23.04 .25	12:30	<b>Schwimmen in Gemeinschaft</b> Teilnahmegebühr: 2,- €, ESWE-Bad
Montag 28 .04 .25	14:00	<b>Spiele- und Kaffeenachmittag</b> mit Frau Heinzelmann
Dienstag 29 .04 .25	14:00	<b>HANDARBEITSKREIS</b>

Mittwoch 30.04 .25	12:00	<b>FRISCHES VOM GRILL</b> zum Mittagstisch Um Anmeldung wird gebeten!
	14:00	<b>SCHLENDERGRUPPE</b> Mit Frau Heinzelmann, Fasanerie (Eingang), Bus 33

## Mai

Montag 01.05.25		<b>Maifeiertag</b> 
Mittwoch 07 .05.25	14:00	<b>SCHLENDERGRUPPE</b> mit Frau Heinzelmann, Domaine Mechthildshausen, Bus 28
Montag 12.05.25	14:00	<b>Spiele- und Kaffeenachmittag</b> mit Frau Heinzelmann
Dienstag 13.05.25	14:00	<b>HANDARBEITSKREIS</b>
Mittwoch 14 .05.25	12:30	<b>Schwimmen in Gemeinschaft</b> Teilnahmegebühr: 2,- €, ESWE-Bad
Donnerstag 15.05.25	14:30	<b>LESE- UND ERZÄHLTREFF</b> Mit Frau Francks
Freitag 16 .05.25	09:00	<b>Frühstück</b> Gemeinsames Frühstück im <b>Treffpunkt aktiv Blücherstraße</b> Kostenbeitrag: 3,50 € <b>Anmeldung erforderlich!</b>
		
Mittwoch 21.05.25	12:00	<b>FRISCHES VOM GRILL</b> zum Mittagstisch Um Anmeldung wird gebeten!
	14:00	<b>SCHLENDERGRUPPE</b> mit Frau Heinzelmann Treffpunkt: Adlerstraße 19 zur Be- sprechung der nächsten Aktivitäten (Nur für die Schlendergruppe)
	14:00 Uhr	<b>Tanz im Mai</b> Musik mit Charly Nägler, Eintritt frei. Speisen und Getränke zum Verkauf. <b>Im Treffpunkt aktiv Blücherstraße</b>

Montag 26 .05.25	14:00	<b>Spiele- und Kaffeenachmittag</b> mit Frau Heinzelmann
Dienstag 27 .05.25	14:00	<b>HANDARBEITSKREIS</b>
Dienstag 27 .05.25	14:00	<b>Aktion „Gemeinsam statt einsam“</b> Treffpunkt: Biebricher Schloß Gemeinsames Schlendern mit anschließendem Kaffee und Kuchen im Martin-Hörner -Zentrum
		
Mittwoch 28 .05.25	12:30	<b>Schwimmen in Gemeinschaft</b> Teilnahmegebühr: 2,- €, ESWE-Bad
Donnerstag 29 .05.25		<b>Christi Himmelfahrt</b> 
<b>Juni</b>		
Mittwoch 04 .06 .25	13:33	<b>SCHLENDERGRUPPE</b> mit Frau Heinzelmann Treffpunkt: Hbf, Gleis 1, Eltville Rosengarten
Montag 09 .06 .25		<b>Pfingstmontag</b> 
Dienstag 10.06 .25	14:00	<b>HANDARBEITSKREIS</b>
Mittwoch 11.06 .25	12:30	<b>Schwimmen in Gemeinschaft</b> Teilnahmegebühr: 2,- €, ESWE-Bad
Donnerstag 12.06 .25	14:30	<b>LESE- UND ERZÄHLTREFF</b> Mit Frau Francks
Freitag 13.06 .25	09:00	<b>Frühstück</b> Gemeinsames Frühstück im <b>Treffpunkt aktiv Blücherstraße</b> Kostenbeitrag: 3,50 € <b>Anmeldung erforderlich!</b>
		
Mittwoch 18 .06 .25	12:00	<b>FRISCHES VOM GRILL</b> zum Mittagstisch Um Anmeldung wird gebeten!
		

Donnerstag 19 .06 .25		<b>Fronleichnam</b> 
Montag 23.06 .25	14:00	<b>Spiele- und Kaffeenachmittag</b> mit Frau Heinzelmann
Dienstag 24 .06 .25	14:00	<b>HANDARBEITSKREIS</b>
Dienstag 24 .06 .25	16:30	<b>DÄMMERSCHOPPEN</b> mit Frau Heinzelmann Kostenbeitrag: 3,50 € inkl. ein Getränk und Imbiss
		
Mittwoch 25.06 .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 (SGB XII), Bürgergeld oder Wohngeld erhalten oder im Besitz einer Ehrenamtskarte sind, wird nach Vorlage der entsprechenden Nachweise Ermäßigung gewährt.

## 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:

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

### Veranstaltungen:

Maria Heinzelmann

☎ 0160 97952940

[maria.heinzelmann@wiesbaden.de](mailto:maria.heinzelmann@wiesbaden.de)

### 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

Adlerstraße  
April bis Juni 2025



LANDESHAUPTSTADT

TREFFPUNKT  
**aktiv**  
MITTEN IM LEBEN

*Der Treff für  
ältere Menschen!*

Programm:

April  
Mai  
Juni

2025

WIESBADEN  
Amt für Soziale Arbeit

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