

Freizeitgestaltung für Senioren

Die Gestaltung der Freizeit ist ein wichtiger Aspekt des Lebens und dient der Entspannung, Erholung, Weiterbildung und Geselligkeit. Die freie Zeit kann ganz individuell mit Aktivitäten, die den persönlichen Neigungen und Interessen entsprechen, gefüllt werden.

Im Alter nimmt die freie Zeit mehr Raum im Alltag ein als während der Phase der Berufstätigkeit. Es gibt unzählige Möglichkeiten und Angebote – auch speziell für jüngere Senioren – um die Freizeit interessant und auch in Gesellschaft zu gestalten.

Zahlreiche kirchliche Träger, kommunale und andere Einrichtungen der Wohlfahrts-
pflege sowie gewerbliche Anbieter bieten unterschiedliche Angebote und Dienst-
leistungen zur aktiven Freizeitgestaltung für Senioren an.

Einige Einrichtungen sind im Folgenden in einer Übersicht dargestellt.

Diese Information wurde nach den Angaben der Anbieter von den Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter zusammengestellt. Alle Angaben ohne Gewähr und ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Freizeitgestaltung für Senioren

Einrichtung	Adresse	Ansprechpartner	Angebote
Treffpunkt aktiv - Mitte	Adlerstraße 19 65183 Wiesbaden Öffnungszeiten: Mo - Fr: 10 - 16 Uhr Mittagstisch: 12 - 13 Uhr	Jürgen Bruhn Tel: 0611-1746726 juergen.bruhn@wiesbaden.de	im geselligen, kulturellen, kreativen, sportlichen und bildungsorientierten Bereich, Schachfeld und Boulebahn stehen zur Verfügung
Treffpunkt aktiv - Kostheim Dr. Ingrid Jäger	Im Bürgerhaus Kostheim Winterstraße 20 55246 Mainz-Kostheim Tel: 06134-603314 Öffnungszeiten: i.d.R. Di, Mi: 14 - 17:30 Uhr Do: 08:30 - 10:30 Uhr	Christoph Herpel Tel: 0611-58939913 christoph.herpel@wiesbaden.de Frau Suganuma	Wandern, Radfahren, Basteln, kulturelle Angebote sowie Ausflüge, Busfahrten, Kegeln etc. 1 x wöchentlich: offenes Café 1 x monatlich: gemeinsames Brunchen 1 x wöchentlich: Nordic Walking und Yoga
Treffpunkt aktiv im Bürgerhaus Kastel	Zehnthofstraße 41 55252 Mainz-Kastel Tel: 06134-189736 Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do: 14 - 17 Uhr Mi: 9 - 11 Uhr	Christoph Herpel Tel: 0611-313133 christoph.herpel@wiesbaden.de	Ausflüge, Busfahrten, Besichtigungen, Stadtführungen und Informationsveranstaltungen, Feste, Feiern, offenes Café 1 x wöchentlich: gemeinsames Frühstück
Treffpunkt aktiv - Biebrich Martin-Hörner-Zentrum	Straße der Republik 17 65203 Wiesbaden Tel: 0611-319189 Öffnungszeiten: Mo - Do: 14 - 18 Uhr	Markus Roos Tel: 0611-58939914 Fax: 0611-5324293 markus.roos@wiesbaden.de	Musik- und Tanzveranstaltungen, Freizeit-, Kultur-, Sport-, Kreativ- und Bildungsangebote, Ausflüge

Freizeitgestaltung für Senioren

Einrichtung	Adresse	Ansprechpartner	Angebote
Seniorentreff „Karl-Knecht“ Amöneburg	Melanchthonstraße 15 65203 Mainz-Amöneburg Tel: 0171-7677546 Öffnungszeiten: Mo, Di: 14 - 17 Uhr	Frau Schwab	Gymnastik im Sitzen, Gedächtnisspiele, Handarbeiten, offene Redestunde, Kaffeenach- mittage, Bingospiel, Basteln u.v.m.
Seniorentreff Schelmengraben	Stadtteilbüro Schelmengraben Karl-Marx-Str. 55-57 (Einkaufszentrum) 65199 Wiesbaden	Markus Roos Tel: 0611-58939913 markus.roos@wiesbaden.de	1. und 3. Mo im Monat ab 14 Uhr: Kaffee- und Spielenachmittage 2. und 4. Do im Monat ab 10:30 Uhr: Gedächtnistraining
Seniorenteff Blücherstraße	Blücherstraße 12 65195 Wiesbaden Tel: 0611-4090685 Öffnungszeiten: Mo - Fr: 10 - 16 Uhr Mittagstisch: 12:00 - 13:00 Uhr	Jürgen Bruhn Tel: 0611-1746726 juergen.bruhn@wiesbaden.de	Gedächtnisspiele, Bingo, gemeinsames Kaffee- und Kuchenangebot u.a.
Seniorenteff Bürgerhaus Delkenheim	Münchener Straße 4 65205 Wiesbaden Tel: 06122-588967 Öffnungszeiten: Mo - Fr: 14 - 18 Uhr	Christoph Herpel Tel: 0611-313133 christoph.herpel@wiesbaden.de	Kegeln, Gymnastik, Theaterbesuche, Gedächtnistraining, Skat, Basteln, u.a. 1 x jährlich: Weihnachtsgala

Freizeitgestaltung für Senioren

Einrichtung	Adresse	Ansprechpartner	Angebote
Seniorentreff Langendellschlag Kohleck	Kohlheckstraße 4 65199 Wiesbaden Öffnungszeiten: variiert	Markus Roos Tel: 0611-58939914 Fax: 0611-5324293 markus.roos@wiesbaden.de	gemeinsamer Kaffee- und Spiele- nachmittage, Damenshoppo, Vespernachmittag
Seniorentreff „Älter werden“ Nordenstadt	Gemeinschaftszentrum Turmstraße 9-11 65205 Wiesbaden Öffnungszeiten: ein Do im Monat (telefonisch erfragen)	Jürgen Bruhn Tel: 0611-1746726 juergen.bruhn@wiesbaden.de	Veranstaltungen in regelmäßigen Abständen, z.B. Grillfeste, Oktoberfest, Fastnachtssitzungen, Weihnachtsgala, Informations- veranstaltungen, Filmvorträge
Seniorentreff Platter Straße	Platter Straße 150A 65193 Wesbaden	Jürgen Bruhn Tel: 0611-58933913 juergen.bruhn@wiesbaden.de	gemeinsames Frühstück (1 x/Monat Do: 9 -11 Uhr), Spielesachmittag (14-tg. Do: 14 - 17 Uhr)
Seniorentreff Sammelweisstraße	Sammelweisstraße 3 65203 Wiesbaden Öffnungszeiten: variiert	Markus Roos Tel: 0611-58939914 Fax: 0611-5324293 markus.roos@wiesbaden.de	Kartenspiele, Gedächtnistraining, Vespernachmittag, Frühstück, Tanzen im Sitzen
Seniorentreff Sophienstraße/Alwinenstraße	Sophienstraße 5 65189 Wiesbaden Öffnungszeiten: variiert	Markus Roos Tel: 0611-58939913 markus.roos@wiesbaden.de	Gymnastik, Vespernachmittag, Handarbeiten u.a.

Freizeitgestaltung für Senioren

Einrichtung	Adresse	Ansprechpartner	Angebote
Netzwerk 55+ Wiesbaden	Konradinallee 11 65189 Wiesbaden www.netzwerk55plus.de	Seher Örtülü Tel: 0611-312694	Interessengruppen in Handarbeiten, Nordic Walking, Kartenspiele, Boule, Religion, englischer Konversationskreis u.v.m.
Akademie für Ältere Wiesbaden	Villa Schnitzler Biebricher Allee 42 65187 Wiesbaden Tel: 0611-9889162 www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de	Heinz Porten akademie@vhs-wiesbaden.de	Tanzen, Angebote zum Thema Gesundheit, Theaterbesuche, Musik und Musizieren, Literatur, Computer und Technik, Sprachkurse, Hilfe/Selbsthilfe u.a.
Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.	Rathausstraße 10 65203 Wiesbaden www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de	Gabriele Wegerich Tel: 0611-9672120 Tel: 0611-967210 senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de	Frauenfrühstück, Ehrenamt, Ausflüge, Gesprächskreise, Literatur, Vorträge, Singen, Kreativität (Malen, Basteln, Handarbeiten u.v.m.), PC-Kurse, Sprachkurse, Gedächtnistraining, Bewegung (Gymnastik, Strurzprophylaxe, Yoga, Wirbelsäuleaktivierung, Entspannung, Wandern), Mehrgenerationenangebote (Singen, Basteln, Gartenprojekt, Filme), Kulturveranstaltungen, interkulturelle Begegnung, Biografiearbeit, Feste,

Freizeitgestaltung für Senioren

Einrichtung	Adresse	Ansprechpartner	Angebote
LAB - Leben aktiv bereichern	Karlstraße 27 65185 Wiesbaden Tel: 0611-300497 www.lab-wiesbaden.de	Maria Honrath lab-wiesbaden@arcor.de	Aquarell- und Acrylmalen, Englisch-, Französischunterricht, Gedächtnis- und Konzentrationsübungen, Gesprächskreise, Gymnastik, Kreativ-Werkstatt, Kraft- und Balance-training, Qigong im Sitzen, Singkreis, Spiele-Nachmittage, Tanz, Theater, Wanderungen, Vorträge, Busfahrten, Fortbildungen für Ehrenamtliche
Senioren-sportbeauftragte der Stadt Wiesbaden	Patrickstraße 37 65191 Wiesbaden	Christa Eng Tel: 0151-40067999 Tel. 0611-6091098 christa.eng@sportkreis-wiesbaden.de christa.eng@t-online.de	schnelles Gehen, Joggen, Wandern, Bergwandern, Schwimmen, Radfahren, Tischtennis, Gymnastik, Entspannungstraining, Reha- und Gesundheitssport, Sportabzeichen, Tanzen, Skilanglauf, Skigymnastik, Yoga, Thai Chi, Qigong, Spiele (z.B. Fußball, Tennis), Fechten, Golf, Leichtathletik, Reiten, Eislauf, Inline Skating, Rudern, Kanu, Tauchen u.v.m.
Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V.	Friedrichstraße 32 65185 Wiesbaden www.fwz-wiesbaden.de	Tel: 0611-60977695 info@fwz-wiesbaden.de	Anlaufstelle für freiwilliges und bürgerschaftliches Engagement, z.B. Spielen mit Kindern, Pflegen von Biotopen u.v.m.

Freizeitgestaltung für Senioren

Einrichtung	Adresse	Ansprechpartner	Angebote
Sportvereine vor Ort	Adresse bei Gemeinde/ Ortsteil	Tel: 0611-315400 Sportamt Tel: 0611-315402 sportamt@wiesbaden.de	z.B. Seniorenfußballgruppen, Drachenbootfahren, Badminton, Bridge, Seniorentanz u.v.m.
pluspunkt - der Treff nicht nur für Ältere	Lilienthalstraße 15 65205 Wiesbaden www.pluspunkt-erbenheim.de	Martin Biehl Tel: 0611-7242520 plus.punkt@gmx.net	Ausflüge, Theatervorstellungen, Kleinreparaturdienst „Rentner helfen Rentnern“, Zeittausch (Nachbarschaftshilfe, Wissens- und Erfahrungsweitergabe), offener Maltreff, Tanztreff, Klein- kunst-Bühne, Boutique "Mode gegen Spende".
Seniorentreff Zimmermannstift	Gemeinschaftsraum der Seniorenwohnanlage Zimmermannstift Wolfram-von-Eschenbach- Str. 1a 65187 Wiesbaden Öffnungszeiten: Di, Mi, Do	Jürgen Bruhn Tel: 0611-58939913 jürgen.bruhn@wiesbaden.de	1 x im Monat: gemeinsames Frühstück 2 x im Monat: Sitztanz 2 x im Monat: Dämmershoppen 2 x im Monat: Spielenachmittag
Seniorentreff Buschungstraße	Buschungstraße 41-43 65205 Wiesbaden Öffnungszeiten: i.d.R. jeden 2. Freitag im Monat ab 14:30 Uhr	Markus Roos Tel: 0611-58939914 Fax: 0611-5324293 markus.roos@wiesbaden.de	Kaffee- und Spielenachmittag
Seniorentreff Gräselberg	Klagenfurter Ring 82 65187 Wiesbaden Öffnungszeiten: variiert	Markus Roos Tel: 0611-58939914 Fax: 0611-5324293 markus.roos@wiesbaden.de	Gedächtnistraining, Spiele- und Kaffeenachmittag