

# Freizeitgestaltung

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 vielfältige Möglichkeiten und Angebote – auch speziell für jüngere Seniorinnen und Senioren – um die Freizeit abwechslungsreich und auch in Gesellschaft zu gestalten.

Zahlreiche kirchliche Träger, kommunale und andere Einrichtungen der Wohlfahrtspflege sowie gewerbliche Anbieter bieten unterschiedliche Angebote und Dienstleistungen zur aktiven Freizeitgestaltung für Seniorinnen und Senioren an.

Einige Einrichtungen sind im Folgenden in einer Übersicht dargestellt.

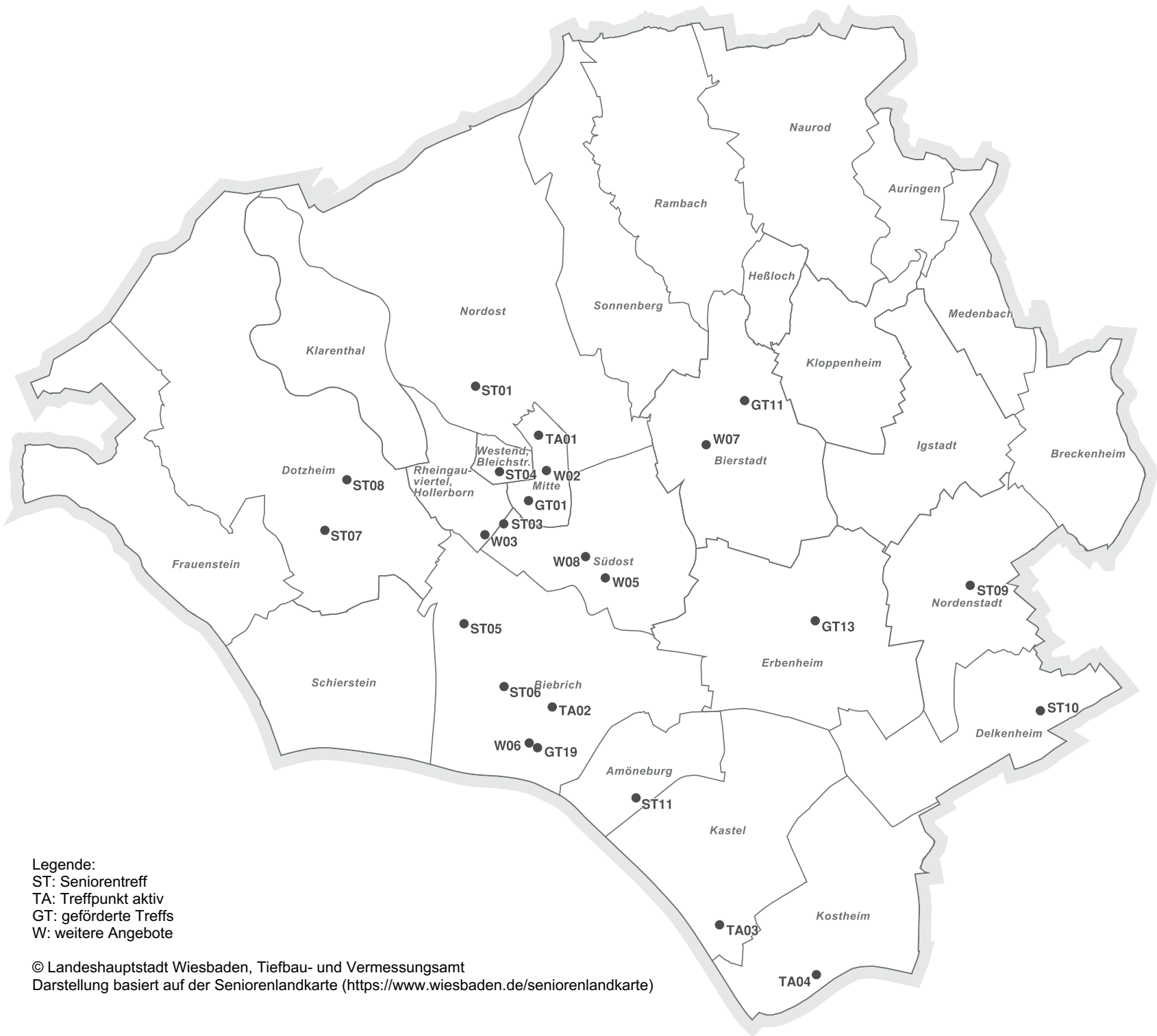
Weitere Informationen, die Adressen der Anbieter sowie erklärende Hinweise zu diesem Angebot entnehmen Sie bitte der beigefügten Übersicht.

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.

**Beratungsstellen**  
für selbständiges Leben im Alter



Amt für Soziale Arbeit



Legende:  
 ST: Seniorentreff  
 TA: Treffpunkt aktiv  
 GT: geförderte Treffs  
 W: weitere Angebote

© Landeshauptstadt Wiesbaden, Tiefbau- und Vermessungsamt  
 Darstellung basiert auf der Seniorenlandkarte (<https://www.wiesbaden.de/seniorenlandkarte>)

## Freizeitgestaltung (Stand 12/2022)

Anbieter	Stadt-karte	Adresse	Ansprechperson	Angebote
Freizeit- und Kulturprogramm der Stadt Wiesbaden für „ältere“ Menschen	W05	Konradinallee 11 65189 Wiesbaden	Seher Örtülü Tel: 0611-312694  Antje Grenzebach Tel: 0611-314688  Lisa Jaeger Tel: 0611-312615  Viktoriya Schröder Tel: 0611-314657  Freizeit-Kultur@wiesbaden.de	eine bunte Palette an Veranstaltungen, z.B. Busausflüge, kulturelle Angebote, Schifffahrten, Führungen, Besichtigungen, musikalische Darbietungen  weitere Informationen in der Broschüre Freizeit- und Kulturprogramm für „ältere“ Menschen
Treffpunkt aktiv - Adlerstraße	TA01	Adlerstraße 19 65183 Wiesbaden  Öffnungszeiten: Mo-Fr: 10-16 Uhr Mittagstisch täglich: 12-13 Uhr	Jürgen Bruhn Tel: 0611-1746726  jürgen.bruhn@wiesbaden.de	Angebote im geselligen, kulturellen, kreativen, sportlichen und bildungsorientierten Bereich, Schachfeld und Boule-Bahn stehen zur Verfügung, Internet, Bistro  täglicher Mittagstisch ab 1,50 €
Treffpunkt aktiv - Biebrich Martin-Hörner-Zentrum	TA02	Straße der Republik 17-19 65203 Wiesbaden Tel: 0611-319189  Öffnungszeiten: Mo-Do: 14-17 Uhr	Markus Roos Tel: 0611-58939914 Fax: 0611-5324293  markus.roos@wiesbaden.de	Musik- und Tanzveranstaltungen, Freizeit-, Kultur-, Sport-, Kreativ- und Bildungsangebote, Ausflüge  siehe Flyer/Programm

Sie haben Fragen?  
 Servicetelefon der  
 Beratungsstellen  
 0611-31 3487



## Freizeitgestaltung (Stand 12/2022)

<b>Treffpunkt aktiv - Im Bürgerhaus Kastel</b>	TA03	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	Dämmerchoppen, gemeinsames Frühstück, offenes Café, Schlendern, Schwimmen, Spielenachmittag, Kegeln, Feste mit Musik und Tanz, Busfahrt, Ausflüge und Exkursionen, Rommé-Runde, Informationsangebote, Programmstammtisch, Reparatur-Café (in Kooperation mit der AWO MZ-Kastel)
<b>Treffpunkt aktiv - Kostheim</b>	TA04	Bürgerhaus Kostheim Winterstraße 20 55246 Mainz-Kostheim Tel: 06134-2857947  Öffnungszeiten: i.d.R. Di, Mi: 14-17:30 Uhr Do: 8:30-10:30 Uhr	Pia Vogel Tel: 0611-58939913  pia.vogel@wiesbaden.de	Musik- und Tanzveranstaltungen, Freizeit-, Kultur-, Sport-, Kreativ- und Bildungsangebote, Ausflüge  siehe Flyer/Programm
<b>Seniorentreff „Karl-Knecht“ Amöneburg</b>	ST11	Melanchthonstraße 15 65203 Wiesbaden  Öffnungszeiten: Di, Do: 14-17 Uhr	Christoph Herpel Tel: 0611-313133  christoph.herpel@wiesbaden.de	offenes Café, gemeinsames Frühstück, Dämmerchoppen, Spielenachmittag, Gedächtnistraining, Schlendergruppe, Schwimmen, Busfahrt, Ausflüge und Exkursionen



## Freizeitgestaltung (Stand 12/2022)

<b>Seniorentreff Blücherstraße</b>	ST04	Blücherstraße 12 65195 Wiesbaden Tel: 0611-4090685  Öffnungszeiten: Mo-Fr: 10-16 Uhr Mittagstisch täglich: 12-13 Uhr	Jürgen Bruhn Tel: 0611-1746726  jürgen.bruhn@wiesbaden.de	Gedächtnisspiele, Bingo, gemeinsames Kaffee- und Kuchenangebot etc.  täglicher Mittagstisch ab 1,50 €
<b>Seniorentreff Bürgerhaus Delkenheim</b>	ST10	Münchener Straße 4 65205 Wiesbaden Tel: 06122-588967  Öffnungszeiten: Mo-Fr: 14-18 Uhr	Christoph Herpel Tel: 0611-313133  christoph.herpel@wiesbaden.de	Dämmerschoppen, Spielenachmittag, Gedächtnistraining, Gymnastik, offenes Café, Schlendergruppe, Busfahrt, Ausflüge
<b>Seniorentreff Gräselberg</b>	ST05	Klagenfurter Ring 82 65187 Wiesbaden  Mittagstisch (Mo-Fr): 12-13:30 Uhr	Markus Roos Tel: 0611-58939914 Fax: 0611-5324293  markus.roos@wiesbaden.de	Gedächtnistraining, Spiele- und Kaffeenachmittag, Mittagstisch
<b>Seniorentreff Langendellschlag Kohlheck</b>	ST05	Kohlheckstraße 4 65199 Wiesbaden	Markus Roos Tel: 0611-58939914 Fax: 0611-5324293  markus.roos@wiesbaden.de	gemeinsame Kaffee- und Spielenachmittage, Dämmerschoppen



## Freizeitgestaltung (Stand 12/2022)

<b>Seniorentreff Meißener Straße</b>	GT11	Gemeinschaftsraum der Seniorenwohnanlage Meißener Straße 13 65191 Wiesbaden	Pia Vogel Tel: 0611-58939913  pia.vogel@wiesbaden.de	jeden Montag Kaffee- und Spielenachmittage ab 14:30 Uhr, jeden 1. + 3. Mittwoch pro Monat Frühstück ab 8:30 Uhr, jeden 2. + 4. Mittwoch pro Monat Dämmerschoppen ab 16:30 Uhr
<b>Seniorentreff „Älter werden“ Nordenstadt</b>	ST09	Gemeinschaftszentru m Turmstraße 9-11 65205 Wiesbaden  Öffnungszeiten: ein Donnerstag im Monat (telefonisch erfragen)	Jürgen Bruhn Tel: 0611-1746726  jürgen.bruhn@wiesbaden.de	Veranstaltungen in regelmäßigen Abständen, z.B. Grillfeste, Oktoberfest, Fastnachtssitzungen, Weihnachtsveranstaltung, Informationsveranstaltungen, Filmvorträge
<b>Seniorentreff Platter Straße</b>	ST01	Platter Straße 150A 65193 Wiesbaden	Pia Vogel Tel: 0611-58939913  pia.vogel@wiesbaden.de	jeden 1. Montag pro Monat gemeinsames Frühstück, jeden 2. + 4. Mittwoch pro Monat Dämmerschoppen
<b>Seniorentreff Schelmengraben</b>	ST07	Stadtteilbüro Schelmengraben Karl-Marx-Straße 55- 57 (Einkaufszentrum) 65199 Wiesbaden	Pia Vogel Tel: 0611-58939913  pia.vogel@wiesbaden.de	jeden Montag Kaffee- und Spielenachmittage ab 14 Uhr



## Freizeitgestaltung (Stand 12/2022)

<b>Seniorentreff Sammelweisstraße</b>	ST06	Semmelweisstraße 3-5 65203 Wiesbaden	Markus Roos Tel: 0611-58939914 Fax: 0611-5324293  markus.roos@wiesbaden.de	Kartenspiele, Gedächtnistraining, Vespernachmittag, Frühstück
<b>Seniorentreff Zimmermannsstift</b>	ST03	Gemeinschaftsraum der Seniorenwohnanlage Zimmermannsstift Wolfram-von-Eschenbach-Straße 1a 65187 Wiesbaden	Pia Vogel Tel: 0611-58939913  pia.vogel@wiesbaden.de	jeden 1. + 3. Donnerstag pro Monat Dämmerchen ab 16:30 Uhr, jeden 2. + 4. Donnerstag pro Monat Frühstück ab 8:30 Uhr, jeden 1. + 3. Dienstag pro Monat Sitztanz um 10 Uhr
<b>Akademie für Ältere Wiesbaden</b>	W03	VHS Wiesbaden Alcide-De-Gasperi-Straße 4 65197 Wiesbaden  www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de	Heinz Porten Tel: 0611-9889199  akademie@vhs-wiesbaden.de	Angebote zu den Themen Gesellschaft, Gesundheit, Kunst und Literatur, Computer und Technik, Sprachkurse, Geselligkeit, Hilfe, Selbsthilfe etc.
<b>Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V.</b>	W02	Friedrichstraße 32 65185 Wiesbaden  www.fwz-wiesbaden.de	Maren Dogan-Kühnert Tel: 0611-60977695  info@fwz-wiesbaden.de	Anlaufstelle für freiwilliges und bürgerschaftliches Engagement - Passend zu Ihren persönlichen Fähigkeiten und Wünschen finden wir in einem gemeinsamen Beratungsgespräch das passende Ehrenamt für Sie. Engagementfelder: Kultur, Musik, Kinder, Jugendliche, Sport, Gesundheit, Umwelt, Natur, Inklusion, Veranstaltungsbegleitung, Paten- und Mentorenprojekte



## Freizeitgestaltung (Stand 12/2022)

<p><b>Gemeinnütziger Verein Netzwerk 55plus Wiesbaden e.V.</b></p>	<p>W06</p>	<p>Elisabethenstraße 13 65203 Wiesbaden  www.netzwerk55plus.de</p>	<p>Bernd Geide Tel: 0611-408444  Tina Langen Tel: 0611-812196  netzwerk55plus-wiesbaden@t-online.de</p>	<p>Sport und Bewegung: z.B. Wandern, Walken, Radfahren, Boule, Begegnung: z.B. Stadtteil-Stammtische, Straußwirtschaften erkunden, Spielen, Kunst und Kultur: z.B. Malgruppe, Kulturstammtisch, Besuch von Ausstellungen und Veranstaltungen, verschiedene Aktivitäten: z.B. Englische Konversation, Ahnenforscher, Finanzen ordnen, Computertreff, Handarbeiten</p>
<p><b>LAB - Leben aktiv bereichern</b></p>	<p>GT01</p>	<p>Karlstraße 27 65185 Wiesbaden  www.lab-wiesbaden.de</p>	<p>Miriam König Tel: 0611-300497  info@lab-wiesbaden.de</p>	<p>vielfältiges Angebot aus den Bereichen: Bewegung &amp; Gesundheit: z.B. Gymnastik, Qigong, Kraft- und Balancetraining, chinesische Massage, Kunst, Musik &amp; Kultur: z.B. Malkurse, Singkreis, Theater Sprachen: Englisch, Französisch, neue Medien und Digitalisierung: z.B. Handy-Kurs, offene Treffs: z.B. Literatur-Gesprächskreis, Herbstmix, Tanzen wie die Griechen, Veranstaltungen zu verschiedenen Themen: z.B. Lesungen, Informationsabende, Vorträge</p>
<p><b>Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.</b></p>	<p>GT19</p>	<p>Rathausstraße 10 65203 Wiesbaden  www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de</p>	<p>Susanna Wetzling Peter Funk Tel: 0611-9672120/-29 Tel: 0611-967210  senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de</p>	<p>Treffcafé, Frauenfrühstück, Ausflüge, Gesprächskreise, Vorträge zu unterschiedlichsten Themen, Kinoabend, Dämmerchoppen, Singen, Kreativität (Malen, Basteln, Handarbeiten u.v.m.), Techniksprechstunde, Tanzen im Sitzen, Sprachkurse, Gedächtnistraining, Bewegungskurse (Gymnastik, Yoga, Wirbelsäulenaktivierung, Entspannung), Literaturkurs, Wandergruppe, Mehrgenerationsangebote (Singen, Basteln, Filme), Kulturveranstaltungen, Biografiearbeit, saisonale Feste</p>





## Freizeitgestaltung (Stand 12/2022)

<b>Pluspunkt Erbenheim Bildungs- und Begegnungsstätte</b>	GT13	Lilienthalstraße 15 65205 Wiesbaden  <a href="http://www.pluspunkt-erbenheim.de">www.pluspunkt-erbenheim.de</a>	Martin Biehl Tel: 0611-7242520  <a href="mailto:info@pluspunkt-erbenheim.de">info@pluspunkt-erbenheim.de</a>	Kleinkunst-Bühne, Tagesfahrten, Museumstouren, Vorträge, Theatergruppe, Malgruppe, Trommelgruppe, Wandern, Schlendern, Kartenspiele, Seelsorge, spirituelle Angebote
<b>Seniorenport- beauftragte der Stadt Wiesbaden</b>  <b>Senioren- und Gesundheitssport im Sportkreis Wiesbaden</b>	W07	Patrickstraße 37 65191 Wiesbaden	Christa Eng Tel: 015140067999 Tel: 0611-6091098  <a href="mailto:christa.eng@sportkreis-wiesbaden.de">christa.eng@sportkreis-wiesbaden.de</a> <a href="mailto:christa.eng@t-online.de">christa.eng@t-online.de</a>	Informationen über Sportangebote der Wiesbadener Sportvereine mit den Schwerpunkten seniorengerechter Sport, Reha- und Gesundheitssport und Freizeitmöglichkeiten
<b>Sportvereine vor Ort</b>	W08	Adresse bei Gemeinde/ Ortsteil  Sportamt Wiesbaden Murnastraße 4 65189 Wiesbaden	Sportamt Wiesbaden Tel: 0611-315402 Fax: 0611-313973  <a href="mailto:sportamt@wiesbaden.de">sportamt@wiesbaden.de</a>	Informationen über Sportangebote der Wiesbadener Sportvereine

