

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 vielfältige Möglichkeiten und Angebote – auch speziell für jüngere Senioren – um die Freizeit abwechslungsreich 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.



Amt für Soziale Arbeit

Freizeitgestaltung für Senioren

Anbieter	Adresse	Ansprechperson	Angebote
Treffpunkt aktiv - Adlerstraße	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 - Kostheim	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
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 1x wöchentlich: gemeinsames Frühstück

Freizeitgestaltung für Senioren

<p>Treffpunkt aktiv - Biebrich Martin-Hörner-Zentrum</p>	<p>Straße der Republik 17-19 65203 Wiesbaden Tel: 0611-319189 Öffnungszeiten: Mo-Do: 14-18 Uhr</p>	<p>Markus Roos Tel: 0611-58939914 Fax: 0611-5324293 markus.roos@wiesbaden.de</p>	<p>Musik- und Tanzveranstaltungen, Freizeit-, Kultur-, Sport-, Kreativ- und Bildungsangebote, Ausflüge Siehe Flyer/ Programm</p>
<p>Seniorentreff „Karl- Knecht“ Armöneburg</p>	<p>Melanchthonstraße 15 65203 Wiesbaden Öffnungszeiten: Di, Do: 14-17 Uhr</p>	<p>Christoph Herpel Tel: 0611-313133 christoph.herpel@wiesbaden.de</p>	<p>Gymnastik im Sitzen, Gedächtnisspiele, Handarbeiten, offene Redestunde, Kaffeenachmittage, Bingospiel, Basteln, u.v.m.</p>
<p>Seniorentreff Schelmengraben</p>	<p>Stadtteilbüro Schelmengraben Karl-Marx-Straße 55-57 (Einkaufszentrum) 65199 Wiesbaden</p>	<p>Pia Vogel Tel: 0611-58939913 pia.vogel@wiesbaden.de</p>	<p>Jeden Montag ab 14 Uhr Kaffee- und Spielesnachmittage</p>
<p>Seniorentreff Blücherstraße</p>	<p>Blücherstraße 12 65195 Wiesbaden Tel: 0611-4090685 Öffnungszeiten: Mo-Fr: 10-16 Uhr Mittagstisch täglich: 12-13 Uhr</p>	<p>Jürgen Bruhn Tel: 0611-1746726 jürgen.bruhn@wiesbaden.de</p>	<p>Gedächtnisspiele, Bingo, gemeinsames Kaffee- und Kuchenangebot u.a.; Täglicher Mittagstisch ab 1,50€</p>

Freizeitgestaltung für Senioren

<p>Seniorentreff Bürgerhaus Delkenheim</p>	<p>Münchener Straße 4 65205 Wiesbaden Tel: 06122-588967 Öffnungszeiten: Mo-Fr: 14-18 Uhr</p>	<p>Christoph Herpel Tel: 0611-313133 christoph.herpel@wiesbaden.de</p>	<p>Kegeln, Gymnastik, Theaterbesuche, Gedächtnistraining, Skat, Basteln, u.a.</p>
<p>Seniorentreff Langendellschlag Kohlheck</p>	<p>Kohlheckstraße 4 65199 Wiesbaden Öffnungszeiten: variieren</p>	<p>Markus Roos Tel: 0611-58939914 Fax: 0611-5324293 markus.roos@wiesbaden.de</p>	<p>Gemeinsame Kaffee- und Spielenachmittage, Dämmerschoppen</p>
<p>Seniorentreff „Älter werden“ Nordenstadt</p>	<p>Gemeinschaftszentrum Turmstraße 9-11 65205 Wiesbaden Öffnungszeiten: Ein Donnerstag im Monat (telefonisch erfragen)</p>	<p>Jürgen Bruhn Tel: 0611-1746726 jürgen.bruhn@wiesbaden.de</p>	<p>Veranstaltungen in regelmäßigen Abständen, z.B. Grillfeste, Oktoberfest, Fastnachtssitzungen, Weihnachtsgala, Informationsveranstaltungen, Filmvorträge</p>
<p>Seniorentreff Platter Straße</p>	<p>Platter Straße 150A 65193 Wiesbaden</p>	<p>Pia Vogel Tel: 0611-58939913 pia.vogel@wiesbaden.de</p>	<p>1x Monat gemeinsames Frühstück, 2x Monat Dämmerschoppen (14täglich Mittwoch)</p>

Freizeitgestaltung für Senioren

Seniorentreff Semmelweisstraße	Semmelweisstraße 3-5 65203 Wiesbaden Öffnungszeiten: variieren	Markus Roos Tel: 0611-58939914 Fax: 0611-5324293 markus.roos@wiesbaden.de	Kartenspiele, Gedächtnistraining, Vespernachmittag, Frühstück
Seniorentreff Sophienstraße/ Alwinenstraße	Sophienstraße 5 65189 Wiesbaden Öffnungszeiten: variieren	Pia Vogel Tel: 0611-58939913 pia.vogel@wiesbaden.de	1x Monat Nachmittagsangebot (s. Aushänge) 1x Monat gemeinsames Frühstück
Seniorentreff Zimmermannsstift	Gemeinschaftsraum der Seniorenwohnanlage Zimmermannstift Wolfram-von-Eschenbach- Straße 1a 65187 Wiesbaden Öffnungszeiten: variieren	Pia Vogel Tel: 0611-58939913 pia.vogel@wiesbaden.de	Gemeinsames Frühstück, Sitztanz, Dämmerschoppen, Spielesachmittag (s. Flyer/Programm)
Seniorentreff Gräselberg	Klagenfurter Ring 82 65187 Wiesbaden Öffnungszeiten: Variieren Mo-Fr Mittagstisch: 12-13:30 Uhr	Markus Roos Tel: 0611-58939914 Fax: 0611-5324293 markus.roos@wiesbaden.de	Gedächtnistraining, Spiele- und Kaffeenachmittag, Mittagstisch

Freizeitgestaltung für Senioren

<p>Gemeinnütziger Verein Netzwerk 55plus Wiesbaden e.V.</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 wie z.B. Wandern, Walken, Radfahren, Boule Begegnung wie Stadtteil-Stammtische, Straußwirtschaften erkunden, Spielen Kunst und Kultur wie z.B. Malgruppe, Kulturstammisch, Besuch von Ausstellungen und Veranstaltungen Verschiedene Aktivitäten wie z.B. Englische Konversation, Ahnenforscher, Finanzen ordnen, Computertreff, Handarbeiten</p>
<p>Akademie für Ältere Wiesbaden</p>	<p>Villa Schnitzler Biebricher Allee 42 65187 Wiesbaden www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de</p>	<p>Heinz Porten Tel: 0611-9889162 akademie@vhs-wiesbaden.de</p>	<p>Angebote zu den Themen Gesellschaft, Gesundheit, Kunst und Literatur, Computer und Technik, Sprachkurse, Geselligkeit, Hilfe, Selbsthilfe, u.a.</p>
<p>Nachbarschaftshaus Wiesbaden e. V.</p>	<p>Rathausstraße 10 65203 Wiesbaden www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de</p>	<p>Antonia Kimmling Tel: 0611-9672120 Tel: 0611-967210 senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de</p>	<p>Frauenfrühstück, Ehrenamt, Ausflüge, Gesprächskreise, Literatur, Vorträge, Singen, Kreativität (Malen, Basteln, Handarbeiten u.v.m.), PC-Kurse, Sprachkurse, Gedächtnistraining, Bewegung (Gymnastik, Sturzprophylaxe, Yoga, Wirbelsäulenaktivierung, Entspannung, Meditation, Wandern), Mehrgenerationenangebote (Singen, Basteln, Gartenprojekt, Kräuterkunst, Filme), Kulturveranstaltungen, interkulturelle Begegnung, Biografiearbeit, Feste</p>

Freizeitgestaltung für Senioren

<p>LAB - Leben aktiv bereichern</p>	<p>Karlstraße 27 65185 Wiesbaden www.lab-wiesbaden.de</p>	<p>Maria Honrath Larissa Weinhau (ab 01.01.2021) Tel: 0611-300497 lab-wiesbaden@arcor.de</p>	<p>Gruppen und Kurse: Aquarell- und Acrylmalen, Englisch- und Französisch-Unterricht, Gedächtnis- und Konzentrationsübungen, Gesprächskreise, Gymnastik, Kreativ-Werkstatt, Kraft- und Balancetraining, PC-Kurse auch für Mobiltelefon und Tablet, Qigong im Sitzen, Singkreise, Spielenachmittage, Tanz, Theater</p> <p>Veranstaltungen: Feste, Kulturelle Veranstaltungen, Vorträge, Wanderungen und Busausflüge, Generationsübergreifendes Projekt Medien im Wandel sowie Fortbildungen für Ehrenamtliche u.v.m.</p>
<p>Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e. V.</p>	<p>Friedrichstraße 32 65185 Wiesbaden www.fwz-wiesbaden.de</p>	<p>Tel: 0611-60977695 info@fwz-wiesbaden.de</p>	<p>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</p>
<p>Pluspunkt Erbenheim Bildungs- und Begegnungsstätte</p>	<p>Lilienthalstraße 15 65205 Wiesbaden-Erbenheim www.pluspunkt-erbenheim.de</p>	<p>Martin Biehl Tel: 0611-7242520 info@pluspunkt-erbenheim.de</p>	<p>Kleinkunst-Bühne, Tagesfahrten, Museumstouren, Vorträge, Theatergruppe, Malgruppe, Trommelgruppe, Wandern, Schliendern, Kartenspiele. Demenzberatung, Seelsorge, Spirituelle Angebote</p>

Freizeitgestaltung für Senioren

<p>Senioren-sportbeauftragte der Stadt Wiesbaden Senioren- und Gesundheitssport im Sportkreis Wiesbaden</p>	<p>Patrickstraße 37 65191 Wiesbaden</p>	<p>Christa Eng Tel: 0151-40067999 Tel: 0611-6091098 christa.eng@sportkreis-wiesbaden.de christa.eng@t-online.de</p>	<p>Schnelles Gehen, Joggen, Wandern, Bergwandern, Schwimmen, Radfahren, Tischtennis, Gymnastik, Entspannungstraining, Reha- und Gesundheitssport, Outdoor-Fitness, Sportabzeichen, Tanzen, Skilanglauf, Skigymnastik, Yoga, Thai Chi, Qigong, Spiele (z.B. Fußball, Tennis), Leichtathletik, Reiten, Eislauf, Rudern, Kanu, Tauchen u.v.m.</p>
<p>Sportvereine vor Ort</p>	<p>Adresse bei Gemeinde/ Ortsteil Sportamt Wiesbaden Murnaustraße 4 65189 Wiesbaden</p>	<p>Sportamt Wiesbaden Tel: 0611-315402 Fax: 0611-313973 sportamt@wiesbaden.de</p>	<p>Schnelles Gehen, Joggen, Wandern, Bergwandern, Schwimmen, Radfahren, Tischtennis, Gymnastik, Entspannungstraining, Reha- und Gesundheitssport, Outdoor-Fitness, Sportabzeichen, Tanzen, Skilanglauf, Skigymnastik, Yoga, Thai Chi, Qigong, Spiele (z.B. Fußball, Tennis), Leichtathletik, Reiten, Eislauf, Rudern, Kanu, Tauchen u.v.m.</p>