



Freizeit & Kultur ab 55plus



Freizeit & Kultur ab 55plus



Freizeit- und Kulturprogramm 2026



Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit
Konradinerallee 11
65189 Wiesbaden



Amt für Soziale Arbeit

www.wiesbaden.de

Liebe Wiesbadenerinnen und Wiesbadener!



Seit nunmehr 40 Jahren bereichert unser Freizeit- und Kulturprogramm das Leben der Wiesbadenerinnen und Wiesbadener ab 55 - und wird jedes Jahr mit großer Vorfreude erwartet. In dieser Ausgabe finden Sie wieder vielfältige Anregungen für ein aktives, genussvolles und erfülltes Jahr.

Vielfalt für jeden Geschmack

Das diesjährige Programm bietet von Busreisen nach Marburg oder Heidelberg über Theater- und Kabarettbesuche bis hin zu geselligem Kaffeeklatsch für jeden Geschmack etwas – und das ist nur der Anfang. Wer Bewegung sucht, ist bei unseren Tanzveranstaltungen, der Seniorendisco sowie Wanderungen und Spaziergängen bestens aufgehoben. Neu in diesem Jahr: ein Schnuppertag „Geh-Fußball“, eine Planwagenfahrt durch die Weinberge und eine exklusive Führung über den ESWE-Betriebshof. Ob kulturelle Veranstaltungen, Bildungsangebote oder gesellige Runden – für jede und jeden ist etwas dabei.

Neue Kooperationen, mehr Service

Durch die noch engere Zusammenarbeit der Kolleginnen und Kollegen des Freizeit- und Kulturprogramms und der „Treffpunkte aktiv“, unserer städtischen Seniorentreffs, können wir einen neuen Service für Sie anbieten: bei ausgewählten Kooperationsveranstaltungen – darunter drei beliebte Busausflüge und die Bunten Nachmittage – können Sie sich nun wahlweise zentral im Amt für Soziale Arbeit oder direkt in Ihrem Treffpunkt aktiv anmelden. Unser Ziel: kurze Wege, welche die Teilnahme an unserem Programm deutlich vereinfachen sollen.

Mehr als Freizeitgestaltung

Unsere Angebote bringen Menschen zusammen, fördern soziale Teilhabe und beugen Einsamkeit vor. Sie halten Körper und Geist fit und bringen Freude in den Alltag. Dabei orientieren wir uns stets an Ihren Bedürfnissen und Wünschen – Ihr Feedback fließt kontinuierlich in die Programmgestaltung ein.

Unser Programm zeigt: Das Leben ab 55 steckt voller Möglichkeiten und neuer Perspektiven und die Landeshauptstadt Wiesbaden ist stolz darauf, seit Jahrzehnten ein so umfassendes Angebot für die Generation 55plus bereitzustellen.

Ich wünsche Ihnen ein abwechslungsreiches, spannendes Jahr voller schöner Begegnungen mit unserem Freizeit- und Kulturprogramm.

Herzliche Grüße

A handwritten signature in black ink that reads "Dr. P. Becher".

Dr. Patricia Becher
Dezernentin für Soziales, Bildung und Wohnen

Vorwort.....	1
Kontakt, Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner	6
Hinweise und Informationen	7
Dauerangebote ganzjährig	8

Januar

23.01. Kammerspiele – Meine tolle Scheidung	10
24.01. Kostümsitzung des Sonnenberger KV Narhalla	10
25.01. DACHO – Prunksitzung im Kurhaus Wiesbaden	11
26.01. Erzählcafé: Die Schutzfrau vor Ort berichtet	11
30.01. Tanztee im 60/40	12

Februar

04.02. Tanzen macht Spaß – Tango und Cha-Cha-Cha für Anfänger	14
08.02. Staatstheater Wiesbaden – Turandot	14
11.02. Tanztee	15
14.02. Fastnachtssitzung Wubbe	15
19.02. Nostalgie Café – Urlaub in den 50er–70er Jahren	16
22.02. Meisterkonzert – Gestatten, Kästner!.....	16
23.02. Sanfte Gymnastik – Schnupperstunde	17
25.02. Murnau Filmtheater – Er kann's nicht lassen.....	17
27.02. Bunter Nachmittag – Entlang der Donau	18

März

03.03. Blick hinter die Kulissen – ESWE-Betriebshof	19
05.03. Glühwein-Spaziergang.....	19
08.03. Matinée musicale am Sonntag	20
11.03. Kaffeestückchen mit Musik	20
12.03. Nordic Walking – Schnuppertour	21
13.03. Theater im Pariser Hof – Andy Ost	21
18.03. Tanztee	22
19.03. Blick hinter die Kulissen – Polizeipräsidium Westhessen	22
19.03. Frühjahrskonzert der Wiesbadener Musik- und Kunstschule.....	23
24.03. Bunter Nachmittag – Tatort Teezeit!	23
26.03. Bowling	23

April

06.04. Staatstheater Wiesbaden – Der Barbier von Sevilla	24
07.04. Kaffeeklatsch	24
09.04. ÖPNV-Fahrt: Blick hinter die Kulissen – Kelterei Possmann in Frankfurt	25
11.04. thalhaus Theater – Maladée – Voilà, da bin isch!	25
13.04. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Senioren	26
15.04. Tanztee	26
21.04. Evangelische Familienbildungsstätte – Wiesbaden zeigt seine Schätze	27
22.04. Eberstadter Tropfsteinhöhle im Odenwald	27
24.04. Ü55-Disco – Hits der 70er bis 90er und das Beste von heute	28
28.04. AUXILIUM e.V. – Wiesbaden zeigt seine Schätze	28

Mai

02.05. thalhaus Theater – Heinz Gröning	29
05.05. Kaffeeklatsch.....	29
07.05. Theater im Pariser Hof – Hans-Joachim Heist	30
08.05. R(h)eindenken: Der Denk-Pfad	30
13.05. Sitzgymnastik – Schnupperstunde	31
20.05. Tanztee	31
21.05. WaldMomente	32
26.05. Tauberbischofsheim	32
28.05. Nordic Walking – Schnuppertour	33

Juni

02.06. Planwagenfahrt durch die Weinberge	34
06.06. Gehfußball – Schnuppertag	34
09.06. ÖPNV-Fahrt: Blick hinter die Kulissen – VRM Druckzentrum Rüsselsheim	35
11.06. Bad Rappenau	35
11.06. Sommerkonzert der Wiesbadener Musik- und Kunstschule	36
15.06. Wanderung rund um den Neroberg	36
17.06. Tanztee	37
19.06. Staatstheater Wiesbaden – Così fan tutte	37
23.06. Gesund durch den Sommer – Infotainment Hitzeschutz.....	38
25.06. Marburg	38

Juli

01.07. Nachmittags-Schifffahrt in den Rheingau	40
07.07. Kaffeeklatsch.....	40
09.07. Wildkräuterführung am Schiersteiner Hafen.....	41
15.07. Nachmittags-Schifffahrt in den Rheingau	41
16.07. Bad Mergentheim.....	42
20.07. Gibber Kerb	42
25.07. Stadtteilspaziergang – Bergkirchenviertel.....	43
29.07. Nachmittags-Schifffahrt in den Rheingau	43

August

04.08. Kaffeeklatsch.....	44
05.08. Nachmittags-Schifffahrt in den Rheingau	44
11.08. ÖPNV-Fahrt: Blick hinter die Kulissen – Frankfurter Börse	45
12.08. Stretch Gymnastik – Schnupperstunde	45
13.08. Fulda	46
15.08. Stadtteilspaziergang – Gräselberg	46
18.08. Weinwanderung Kostheim	47
21.08. Bunter Nachmittag – Frankreich	47
25.08. Blick hinter die Kulissen: ESWE Betriebshof	48
28.08. Mayen	48

September

01.09. Kaffeeklatsch.....	50
03.09. Bernkastel-Kues	50
11.09. thalhaus Theater – Stephan Bauer	51
16.09. Tanztee	51
18.09. Abschluss-Konzert Seniorenwoche – Couch Potatoes.....	52
20.09. Matinée musicale am Sonntag	52
22.09. Vor-Ort-Spaziergang Biebrich	53
24.09. ÖPNV-Fahrt: Blick hinter die Kulissen – ZDF Mainz	53
29.09. Ü55 Disco – Hits der 70er bis 90er Jahre und das Beste von heute	54

Oktober

06.10. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Senioren	55
08.10. Nachbarschaftshaus – Wiesbaden zeigt seine Schätze	55
10.10. Weilburg	56
11.10. Theater im Pariser Hof – Ulrike Neradt	56
14.10. Murnau Filmtheater – Nie wieder Liebe	57
15.10. ÖPNV-Fahrt: Senckenberg-Museum	57
21.10. Tanztee	58
23.10. Wanderung Goldsteintal.....	58
28.10. Beckenboden – Schnupperstunde	59
29.10. Bowling	59

November

04.11. Gerd Kannegieser – „Aller, mer sieht sisch!“	60
11.11. Tanzen macht Spaß – Walzer & Quick-Step	60
12.11. Erzählcafé: Aktiv im Alter: Herbert Cartus	61
17.11. Winter-Konzert zum Advent mit dem Mandolinenorchester der Musikfreunde Naurod	61
18.11. Tanztee	62
19.11. Jahreskonzert der Wiesbadener Musik- und Kunstschule	62
21.11. Theater im Pariser Hof – Glenn und Sibylle Langhorst	62
26.11. Landesmuseum Wiesbaden – Sonderausstellung „Gift“	63
29.11. Matinée musicale am Sonntag	63

Dezember

01.12. Heidelberg – Weihnachtsmarkt	64
02.12. Weihnachtliches Konzert der Wiesbadener Musik- und Kunstschule.....	64
08.12. thalhaus Theater – Mallet	65
11.12. Bunter Nachmittag – Weihnachtsglanz	65

Januar 2027

10.01. Seniorensitzung des Kostheimer-Carneval-Vereins	66
--	----

Weitere Angebote und Informationen

Treffpunkte aktiv	67
Weitere Angebote und Informationen zu Mittagstischen sowie Beratungs- und Unterstützungsangeboten	74
Impressum	82
Einwilligungserklärung.....	83

Amt für Soziale Arbeit

Abteilung Altenarbeit
 Sachgebiet Offene Altenarbeit
 Konradinerallee 11
 65189 Wiesbaden

Information & Anmeldung

0611 31-3502

Mailadresse:

freizeit-kultur@wiesbaden.de

Internet:

www.wiesbaden.de/freizeit-kultur

Ansprechpartnerinnen und -partner**Abteilungsleiter:**

Dr. Volker Cihlar
 Konradinerallee 11, Zimmer Nr. 2.193

Sachgebietsleiterin für die offene Altenarbeit:

Claudia Selzer
 Konradinerallee 11, Zimmer Nr. 2.197, Telefon: 0611 31-2664

Teamleiter Sozialkulturelle Angebote:

Markus Filke
 Konradinerallee 11, Zimmer Nr. 2.171, Telefon: 0611 31-2694

Weitere Ansprechpartnerinnen:

Antje Grenzebach
 Konradinerallee 11, Zimmer Nr. 2.169, Telefon: 0611 31-4688
 Kirsten Schulze
 Konradinerallee 11, Zimmer Nr. 2.169, Telefon: 0611 31-2615
 Viktoriya Schröder
 Konradinerallee 11, Zimmer Nr. 2.209, Telefon: 0611 31-4657

Wichtige Hinweise und Informationen:

Die Angebote der Abteilung Altenarbeit richten sich an alle Wiesbadenerinnen und Wiesbadener ab 55+.

Der **Verkauf der Teilnahmekarten** erfolgt im **Amt für Soziale Arbeit** in der **Konradinerallee 11** in **Zimmer 2.169** (2. Stock) zu den angegebenen Zeiten. Das Amt für Soziale Arbeit erreichen Sie mit den Buslinien 3, 6 und 33 über die Haltestelle Weidenbornstraße.

Sprechzeiten: Montag und Mittwoch von 9:30 – 12:00 Uhr (Zimmer 2.169)

Telefonisch reservierte Karten müssen innerhalb der nächsten beiden Sprechzeiten (Mo. + Mi. von 9:30 – 12:00 Uhr) abgeholt werden, ansonsten verfällt die Reservierung. Nur Barzahlung möglich!

Ermäßigung: 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 bei ausgewiesenen Veranstaltungen Ermäßigung gewährt.

Wenn Sie o. g. Leistungen beziehen, können Sie auch den **55plus Pass** bei uns beantragen, der zur ermäßigten Teilnahme an ausgewiesenen Veranstaltungen und Angeboten des Freizeit- und Kulturprogramms, der Treffpunkte aktiv sowie der Altenwohnanlagen (inkl. der Mittagstische) berechtigt.

Wenn Sie Grundsicherung (SGB XII) beziehen, können Sie auch die **Freizeitkarte** beantragen, mit der Sie weitere Ermäßigungen erhalten. Die Voraussetzungen für den Erwerb der Freizeitkarte sowie die Angebote der Freizeitkarte finden Sie unter: www.wiesbaden.de/freizeitkarte.



= **Körperliche Fitness und Gehfestigkeit für die Teilnahme am Angebot ist unbedingt erforderlich!**

Wir bitten um Verständnis...

- dass pro Tagesfahrt und Teilnehmer max. zwei Karten vergeben werden.
- dass im Falle einer Nichtteilnahme einer gebuchten Veranstaltung keine Geldrückzahlung erfolgen kann.
- dass ein Angebot ausfallen kann, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. In diesem Fall wird Ihnen das Geld zurückgestattet.
- dass für Druckfehler keine Haftung übernommen wird.

Damit wir Sie auch in Zukunft per Mail über unsere Veranstaltungsangebote informieren können, bitten wir Sie, die Einwilligungserklärung auf Seite 83 ausgefüllt und unterschrieben an uns zurückzusenden (gilt nur für neue Interessenten).

Boule

Trainingsstunden der TG Schierstein
dienstags ab 18:00 Uhr und sonntags ab 10:00 Uhr

Ort: TG Schierstein, Rheingaustraße 28b, 65201 Wiesbaden
Info und Anmeldung: Günther Horcher | **Telefon:** 0171 4113059

Kugeln zum Spielen sind vor Ort vorhanden!

Fit mit Spaß

Bewegung an Outdoor-Geräten am Warmen Damm
mittwochs von 11:00–12:00 Uhr, keine Kosten

Ort: Warmer Damm, Schachbrett am Eingang Paulinenstraße, 65189 Wiesbaden
Info und Anmeldung: Christa Eng (Seniorensportbeauftragte)
Telefon: 0151 40 06 79 99 | **E-Mail:** christa.eng@t-online.de
Keine besonderen Vorkenntnisse oder Fitness erforderlich!

Fit mit Spaß beim Minigolf

Gemeinsam schwingen wir den Schläger
Ab 30.03.: montags (14-tägig) ab 14:30 Uhr, Kosten 3,- €

Ort: Minigolf Straßenmühle, Straßenmühlweg 3b, 65199 Wiesbaden
Info und Anmeldung: Christa Eng (Seniorensportbeauftragte)
Telefon: 0151 40 06 79 99 | **E-Mail:** christa.eng@t-online.de
Keine besonderen Vorkenntnisse oder Fitness erforderlich!

Geh-Fußball

Beim TuS Nordenstadt
Trainingsstunden mittwochs ab 19:30 Uhr

Ort: Sportplatz Nordenstadt, Oppelner Straße 1
(erreichbar mit der Buslinie 15, Haltestelle: Westring, dann noch ca. 650 m Fußweg)
Info und Anmeldung: Herbert Hofeller
Telefon: 0151 58 51 39 92 | **E-Mail:** gehfussball@e-mail.de
Keine besonderen Vorkenntnisse oder Fitness erforderlich!

Lachen macht Freude

Montagslachen mit Kosima Nagpal
montags (14-tägig) von 19:00–20:00 Uhr, Teilnahmegebühr auf Spendenbasis

Ort: Kirchenfenster Schwalbe 6, Schwalbacher Straße 6, 65185 Wiesbaden
Info und Anmeldung: Kosima Nagpal | **Telefon:** 0160 7 98 94 66
E-Mail: lachyoga@vodafoneemail.de
Keine Vorkenntnisse erforderlich – einfach ausprobieren!

Minigolf für „Best Ager“ – Ü 55

Ab 02.04. donnerstags um 14:30 Uhr, Kosten 3,- €

Ort: Minigolf Straßenmühle (Kassenhaus), Straßenmühlweg 3b, 65199 Wiesbaden
Telefon: 0611 7 32 97 93 | **E-Mail:** info@minigolf-wiesbaden.de
Keine besonderen Vorkenntnisse oder Fitness erforderlich!

Nordic Walking

In Kooperation mit dem Treffpunkt Aktiv Mainz-Kostheim
Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 9:00 Uhr

Ort: Treffpunkt Aktiv Mainz-Kostheim, Am Bürgerhaus, Winterstraße 20
(erreichbar mit der Buslinie 33, Haltestelle: Winterstraße)
Info und Anmeldung: Koyuri Suganuma | Pia Vogel
Telefon: 0171 7 67 75 52 | 0160 94 81 69 44
Wichtig! Eigene Walking-Stöcke müssen mitgebracht werden!

Trommel-Gruppe

mittwochs von 10:30–12:00 Uhr
Preis auf Anfrage, Schnuppern möglich

Ort: Ev. Kirchengemeinde Igstadt (Pfarrscheune), Altmünsterstraße 8, 65207 Wiesbaden
Info und Anmeldung: Regina Rehbein und Ulrich Brähler
Telefon: 0611 4 45 36 38 | 0176 22 25 92 97
E-Mail: regina.rehbein@arcor.de | u.braehler@web.de
Wichtig! Trommel kann vor Ort geliehen werden.

55plus

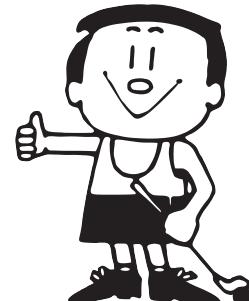
2024 haben wir unsere **Minigolfgruppe „Best Ager“** ins Leben gerufen – seitdem verbindet uns **donnerstags** der Spaß am Spiel und viele schöne gemeinsame Momente.

Ihr würdet gerne mal reinschnuppern?
Dann meldet euch per Mail:
info@minigolf-wiesbaden.de oder
unter Tel. 0611 7329793

Straßenmühlweg 3b · 65199 WI-Dotzheim · 0611-9410774 · www.minigolf-wiesbaden.de



Unsere Öffnungszeiten:
Mo-Fr ab 14:00 Uhr
Sa-So, Feiertage ab 11:00 Uhr
Oster-/Sommerferien tägl. ab 11:00 Uhr



Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 8 – 9

Freitag, 23.01.

Kammerspiele – Meine tolle Scheidung

Angela Kennedy Lipsky, eine Frau mittleren Alters, erfährt am Silvesterabend, dass ihr Ehemann Max sie wegen eines deutlich jüngeren, mexikanischen Models verlassen will. Nach Jahrzehnten in der Rolle als Ehefrau und Mutter muss Angela sich nun damit abfinden, allein zu sein. Liegt in dieser Wendung vielleicht auch die Chance auf Neues? Exzentrisch, bissig und extrem komisch wird die Verlassene mit dem Alleinsein fertig. Eine lebhafte Ein-Frauen-Show, die meisterhaft zwischen Komödie und Mitleid schwankt, komisch und berührend zugleich ist.

Ort: Wiesbadener Kammerspiele, Lehrstraße 6

Beginn: 20:00 Uhr

Kostenbeitrag: 16,- € | ermäßigt 8,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 09.01. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 12.01. oder Mittwoch, 14.01. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Samstag, 24.01.

Kostümsitzung des Sonnenberger KV Narhalla

Ich sag': „NARR-“ Ihr sagt: „-HALLA“! Hereinspaziert zur großen Narhalla-Kostümsitzung in Wiesbaden-Sonnenberg! Der Sonnenberger Karneval-Verein (SKV) "Die Narrhalla" wurde 1992 gegründet. Freuen Sie sich auf einen Abend voller Esprit, Musik, Büttenreden und mitreißender Gardetänze. Ob in fantasievolltem Kostüm oder einfach gut gelaunt - hier wird geschunkelt, gelacht und gefeiert, bis die Lachmuskeln tanzen.

Ein stimmungsvoller Saal, tolle Aktive und das echte Sonnenberger Fastnachtsgefühl machen diesen Abend unvergesslich. Helau und auf die Narhalla - es lebe der Frohsinn in Sonnenberg!

Ort: Bürgerhaus Wiesbaden-Sonnenberg, Kaisersaal

(erreichbar mit den Buslinien 16 und 18, Haltestelle: Hofgartenplatz)

Beginn: 19:11 Uhr (Einlass ab 18:11 Uhr)

Kostenbeitrag: 5,- € | ermäßigt 2,50 €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 09.01. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 12.01. oder Mittwoch, 14.01. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Sonntag, 25.01.

DACHO Fastnachts-Prunksitzung im Kurhaus Wiesbaden



Wenn Wiesbaden „Helau!“ ruft, darf die DACHO-Prunksitzung im Kurhaus nicht fehlen! Freuen Sie sich auf ein farbenfrohes, humorvolles und musikalisches Fastnachtsprogramm voller Höhepunkte und bekannter Fastnachtsgrößen. Im prachtvollen Friedrich-von-Thiersch-Saal erleben Sie Stimmung, Witz und Frohsinn pur - anschließend wird bei der großen Konfetti-Party ausgelassen getanzt und gefeiert. Ein Abend, der Herz und Lachmuskeln gleichermaßen erfreut!

Ort: Kurhaus Wiesbaden, Kurhausplatz 1

Beginn: 16:00 Uhr (Einlass ab 14:30 Uhr)

Kostenbeitrag: 30,- € | ermäßigt 15,- €

(inkl. zwei Tassen Kaffee und einem Kreppel)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 09.01. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 12.01. oder Mittwoch, 14.01. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Montag, 26.01.

Erzählcafé: Die Schutzfrau vor Ort berichtet

In Kooperation mit dem Treffpunkt aktiv Bierstadt



In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen berichtet Frau Elliger, die Schutzfrau des 4. Polizeireviers, von Ihren Aufgaben. Die Schutzleute vor Ort in Wiesbaden sind Kontaktpersonen, die sich um die Anliegen der Bewohnerinnen und Bewohner kümmern. Durch die täglichen Begegnungen auf der Straße, die Vernetzung zu örtlichen Vereinen und Institutionen gehören sie zum Ortsbild der verschiedenen Stadtteile. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag.

Ort: Treffpunkt aktiv Bierstadt, Altenwohnanlage Meißener Straße 13
(erreichbar mit der Buslinie 17, Haltestelle: Weimarer Straße)

Beginn: 14:30 Uhr (Einlass ab 14:00 Uhr)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 09.01. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Freitag, 30.01.

Tanztee im 60/40

In Kooperation mit GereNETZ Wiesbaden



Wir laden Sie ganz herzlich zu einem geselligen Tanztee-Nachmittag ein. Lassen Sie uns gemeinsam bei guter Musik das Tanzbein schwingen, plaudern, lachen und einen schönen Nachmittag miteinander verbringen. Ob mit oder ohne Tanzpartner oder Tanzpartnerin - alle sind herzlich willkommen. Wer lieber zuschaut, ist genauso gern gesehen, wie alle, die mit-tanzen möchten.

Ort: 60/40 - Das Lokal am Schlachthof Wiesbaden, Murnaustraße 1
(erreichbar über die Haltestelle Hauptbahnhof)

Beginn: 14:30 Uhr

Anmeldung: gerenetz@wiesbaden.de oder 0611 31-3488
(vormittags von 9:00–12:00 Uhr)

Eintritt frei – Getränke und Speisen auf eigene Rechnung!



**Genossenschaftlich heißt,
sich für die Gemeinschaft
vor Ort starkzumachen.**

**Morgen
kann kommen.**
Wir machen den Weg frei.

Als Genossenschaftsbank tragen wir Verantwortung für unsere Region und die Menschen, die hier leben. Deshalb stärken wir die lokale Wirtschaft und fördern gemeinnützige Projekte und Initiativen, die sich vor Ort für den gesellschaftlichen Zusammenhalt starkmachen.

**Wiesbadener
Volksbank**



Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 8 – 9

Mittwoch, 04.02.

Tanzen macht Spaß – Tango und Cha-Cha-Cha für Anfänger

Entspannt tanzen lernen! Tanzen ist mehr als nur Bewegung, hält fit und bringt Freude. Unter der Anleitung unserer erfahrenen Übungsleiterin Barbara Hammelbacher können Anfänger an diesem Tag die Grundschritte des Tangos und Cha-Cha-Chas erlernen.

Einzelne Gast-Herren sind besonders willkommen!

Ort: Hilde-Müller-Haus, Wallufer Platz 2, 1.0G (Großer Saal)
(erreichbar mit den Buslinien 1, 5 und 8, Haltestelle: Schiersteiner Straße)

Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Kostenbeitrag: 5,- € | ermäßigt 2,50 €
(Getränke auf eigene Rechnung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 09.01. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 12.01. oder Mittwoch, 14.01. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Sonntag, 08.02.

Staatstheater Wiesbaden – Turandot

Oper von Giacomo Puccini – in italienischer Sprache
mit deutschen und englischen Übertiteln

Wer die drei Rätsel von Prinzessin Turandot löst, bekommt sie zu Frau. Wer die Probe jedoch nicht besteht, wird grausam hingerichtet. Kein Hindernis für den fremden Prinzen, der wie besessen von Turandot ist. Als sie sich trotz seiner richtigen Antworten mit aller Kraft gegen ihn sträubt, gibt er ihr einen letzten Ausweg: Wenn sie bis zum Sonnenaufgang seinen Namen herausfindet, dann soll sie über sein Leben entscheiden...

Ort: Staatstheater Wiesbaden – Großes Haus
Christian-Zais-Straße 3

Beginn: 18:00 Uhr

Kostenbeitrag: 26,- € | ermäßigt 13,- €

Kartenverkauf: ab 26.01. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 11.02. Tanztee

Tanzen Sie gerne? Dann sollten Sie unbedingt unseren Tanztee besuchen! In zwangloser Atmosphäre darf bei schwungvoller Musik getanzt und geplaudert werden. Bei unserer erfahrenen Übungsleiterin Barbara Hammelbacher können nach Absprache Grundschritte aufgefrischt werden. Verbringen Sie „beschwingte“ Stunden bei Kaffee und Kuchen.



Ort: Salon Liesel, Goerdeler Straße 47
(erreichbar mit der Buslinie 17, Haltestelle: Klosterweg)

Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Samstag, 14.02. Fastnachtsitzung Wubbe

Unter dem Motto „Mal Bütt, mal Ball“ lädt der Verein Die Wubbe 1951 e.V. zu einer fröhlichen Fastnachtssitzung ein. Freuen Sie sich auf schwungvolle Tänze, heitere Büttenreden und ein buntes Fastnachts-Programm voller Musik und Lebensfreude. Zum Abschluss sorgt eine Stimmungssängerin für beste Laune – und natürlich ist auch für das leibliche Wohl bei moderaten Preisen bestens gesorgt. Helau!

Ort: Matthäusgemeinde Wiesbaden, Daimlerstraße 15
(erreichbar mit den Buslinien 4, 14 und 27,
Haltestelle: Carl-von-Linde-Straße, von dort ca. 350 m Fußweg)

Beginn: 19:11 Uhr (Einlass ab 18:11 Uhr)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 30.01. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Eintritt frei – Speisen und Getränke auf eigene Rechnung!

Donnerstag, 19.02.**Nostalgie Café – Urlaub in den 50er – 70er Jahren****In Kooperation mit dem Treffpunkt aktiv Delkenheim**

In einer gemütlichen offenen Runde mit familiärer Atmosphäre plaudern wir zwanglos über ein nostalgisches Thema, heute: „Mein Urlaub in den 50er und 60er Jahren“.

Wir schauen uns alte Bilder und Gegenstände an, die uns schmunzelnd an vergangene Zeiten erinnern und teilen Erfahrungen und Erlebnisse. Gerne können eigene Erinnerungsstücke mit- und eingebracht werden!

Ort: Treffpunkt aktiv Delkenheim, Münchener Straße 2
(erreichbar mit der Buslinie 48 (Richtung Hochheim) bis Haltestelle Mühlberg, dann noch 210 m Fußweg)

Beginn: 14:00 Uhr

Tel. Anmeldung: ab Freitag 06.02. von 9:30 – 12:00 Uhr unter 31-3502

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

**Sonntag, 22.02.****Meisterkonzert – Gestatten, Kästner!**

Mit dem bekannten Schauspieler Walter Sittler und seiner Tochter Lea-Marie

Erich Kästner war grandioser Kinderbuchautor, begnadeter Selbstdarsteller, Humorist und vieles mehr. Das bewegte Leben des deutschen Chronisten bringen Lea-Marie und Walter Sittler gemeinsam mit dem Ensemble Die Sextanten an diesem musikalisch-literarischen Abend im Stil der schillernden 20er Jahre auf die Bühne.

Neu arrangierte Hits dieser Zeit und eine Fülle von Chansons, die im Zusammenspiel mit den Texten von Erich Kästner erklingen, lassen ein faszinierendes und berührendes Lebenspanorama entstehen.

Ort: Kurhaus Wiesbaden, Kurhausplatz 1

Beginn: 19:00 Uhr

Kostenbeitrag: 26,- € | ermäßigt 13,- €

Kartenverkauf: ab 26.01. montags und mittwochs von 9:30 – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Montag, 23.02.**Sanfte Gymnastik – Schnupperstunde****Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem TURNERBUND WIESBADEN**

Dieses ganzheitliche, sanfte Ganzkörpertraining aller wichtigen Muskelgruppen ist für alle Altersgruppen geeignet. Die Beweglichkeit und Funktion der Wirbelsäule werden gefördert. Die Übungen finden im Stand auf Socken oder barfuß, als auch in Bodenlage statt.

Besonderheiten: Einlass nur mit Sportschuhen mit nicht abfärbenden Sohlen, keine Straßenschuhe.

Treffpunkt: TURNERBUND WIESBADEN, Eingang Peter-Schick Hallen, Kurt-Schumacher Ring 17
(erreichbar über die Haltestelle Loreleiring)

Beginn: 11:00 Uhr

Tel. Anmeldung: ab Freitag 06.02. von 9:30 – 12:00 Uhr unter 31-3502

Kostenfrei!

Mittwoch, 25.02.**Murnau-Filmtheater – Er kann's nicht lassen**

Deutscher Spielfilm aus dem Jahr 1962 mit Heinz Rühmann, Grit Böttcher und Ruth Maria Kubitschek

Nur zu gern mischt Pater Brown sich bei der Lösung kniffliger Kriminalfälle in die Arbeit der Polizei ein, oft mit durchschlagendem Erfolg. Deswegen wird der „mordlustige“ Pfarrer mal wieder strafversetzt. Auf der verschlafenen Insel namens Abbott's Rock geschieht zunächst gar nichts, aber schon bald treibt eine Diebesbande ihr Unwesen auf der Insel...

Ort: Murnau-Filmtheater, Murnaustraße 6
(erreichbar mit den Buslinien 3, 6 und 33, Haltestelle: Welfenstraße)

Beginn: 16:00 Uhr

Kostenbeitrag: 5,- € | ermäßigt 2,50 €

Kartenverkauf: ab 26.01. montags und mittwochs von 9:30 – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Freitag, 27.02.

Bunter Nachmittag – Entlang der Donau

In Kooperation mit dem Treffpunkt aktiv Biebrich

Begeben Sie sich mit uns auf eine unterhaltsame Reise entlang der Donau! Von Bayern bis ans Schwarze Meer entdecken wir Länder, Menschen und Melodien dieses einzigartigen Flusses. Freuen Sie sich auf kulturelle Beiträge, ein heiteres Länderquiz und kleine kulinarische Genüsse aus den Donauländern - ein Nachmittag voller Lebensfreude und Entdeckerlust!



- Ort:** Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17
 (erreichbar mit den Buslinien 4 und 14, Haltestelle: Robert-Krekel-Anlage)
- Beginn:** 14:00 Uhr (Einlass ab 13:45 Uhr)
- Kostenbeitrag:** 10,- € | ermäßigt 5,- €
 (inkl. kleiner Häppchen – Getränke auf eigene Rechnung)
- Tel. Anmeldung:** ab Freitag 30.01. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
- Kartenabholung:** Montag, 02.02. oder Mittwoch, 04.02. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 8 – 9

Dienstag, 03.03.

Blick hinter die Kulissen – ESWE Betriebshof

Erleben Sie spannende Einblicke in die Welt des Nahverkehrs. Bei einer Führung über den ESWE-Betriebshof entdecken Sie, was hinter den Kulissen des täglichen Busbetriebs geschieht. Werfen Sie einen Blick in die Werkstätten, die Bus-Waschstraße und die Verkehrsleitzentrale – das Herzstück, in dem alle Fäden des Linienbetriebs zusammenlaufen.

- Ort:** ESWE Verkehrsgesellschaft, Pforte, Gartenfeldstraße 18
 (erreichbar über die Haltestelle Hauptbahnhof)
- Beginn:** 14:00 Uhr
- Kostenbeitrag:** 2,- € (zahlbar vor Ort)
- Tel. Anmeldung:** ab Freitag 06.02. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

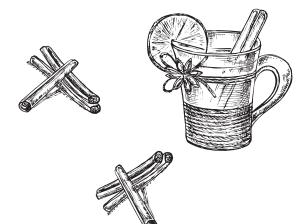
Donnerstag, 05.03.

Glühwein-Spaziergang



Gemeinsam spazieren wir gemütlich vom Kurparkweiher durch den wunderschönen Wiesbadener Kurpark bis nach Sonnenberg. Unterwegs gibt es viel Natur zu entdecken und Zeit für nette Gespräche. Im Bürgerhaus Sonnenberg erwartet uns anschließend ein wohltuender Glühweinumtrunk zum Aufwärmen und Genießen. Ein Nachmittag voller Wohlgefühl und Gemeinschaft, der Körper und Seele guttut!

- Treffpunkt:** Konzertmuschel im Kurpark Wiesbaden
 (erreichbar mit der Buslinie 1 und 16, Haltestelle: Kurpark)
- Beginn:** 15:00 Uhr
- Kostenbeitrag:** 5,- € | ermäßigt 2,50 €
- Tel. Anmeldung:** ab Freitag 06.02. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
- Kartenabholung:** Montag, 09.02. oder Mittwoch, 11.02. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169
- Achtung:** **Festes Schuhwerk und Gehfestigkeit erforderlich!**



Sonntag, 08.03.**Matinée musicale am Sonntag**

Seit vielen Jahren lädt die Hempelstiftung für Wissenschaft, Kunst und Wohlfahrt in Kooperation mit der Wiesbadener Musik- & Kunstschule zu inspirierenden Konzerten ein. Junge Talente der Wiesbadener Musik- & Kunstschule und der Wiesbadener Musikakademie präsentieren in dieser Matinée musikalische Meisterleistungen auf höchstem Niveau – als Solistinnen, Solisten oder in Ensembles.

Ort: Loge Plato, Friedrichstraße 35, Hinterhaus
(erreichbar mit vielen Buslinien, Haltestelle: Kirchgasse)

Beginn: 11:00 Uhr

Eintritt frei – Keine Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 11.03.**Kaffeestückchen mit Musik**

In Kooperation mit der Wiesbadener Musik- und Kunstschule

Freuen Sie sich auf einen farbenfrohen Reigen musikalischer Kostbarkeiten – von Klassik und leichter Muse bis hin zu beschwingtem Jazz. Die talentierten Nachwuchsmusikerinnen und -musiker der Wiesbadener Musik- und Kunstschule präsentieren ein abwechslungsreiches Programm, das Herz und Ohr gleichermaßen erfreut. In der Pause laden Kaffee und feine Stückchen zum Genießen und Plaudern ein.

Ort: Kulturforum Schillerplatz, Eingang Friedrichstraße 16
(erreichbar mit vielen Buslinien, Haltestelle: Dern'sches Gelände)

Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:30 Uhr)

Kostenbeitrag: 4,- € | ermäßigt 2,- €
(inkl. einer Tasse Kaffee und einem Kaffeestückchen)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 20.02. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 23.02. oder Mittwoch, 25.02. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Restkarten an der Tageskasse!

Donnerstag, 12.03.**Nordic Walking – Schnuppertour**

In Kooperation mit dem Treffpunkt aktiv Kostheim

Lust, etwas Neues auszuprobieren? Bei unserer Schnuppertour können Sie ganz unverbindlich Nordic Walking kennenlernen und erleben, wie gut sich Bewegung an der frischen Luft anfühlt. Gemeinsam starten wir schwungvoll in den Tag - in netter Runde und mit viel Freude an der Bewegung.

Die Tour findet jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat um 9:00 Uhr ab dem Treffpunkt aktiv Mainz-Kostheim (Am Bürgerhaus) statt. (Siehe alle Dauerangebote auf Seite 8–9.)

Achtung: **Eigene Walking-Stöcke müssen mitgebracht werden!**

Ort: Bürgerhaus Mainz-Kostheim, Winterstraße 20

(erreichbar mit der Buslinie 33, Haltestelle: Winterstraße)

Beginn: 09:00 Uhr

Tel. Anmeldung: ab Freitag 20.02. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Eintritt frei – Anmeldung dringend erforderlich!

**Freitag, 13.03.****Theater im Pariser Hof – Andy Ost: Best Ost**

Comedy/Musik

Wenn sich Lachfalten, ungetrübte Freude und Tränen der Rührung vermischen, wenn Geschichten des Lebens lebendige Geschichten werden, dann ist es mehr als Comedy, dann ist es Andy Ost.

Neben Fernsehformaten wie „Mainz bleibt Mainz“ und einem eigenen Comedy Format bei Hit Radio FFH, gastiert er u. a. im „Quatsch Comedy Club“ oder bei „Nightwash“.

Auf charmante Art und Weise verbindet Andy Ost tiefgehenden Humor mit fesselnder Musik, grandiose Albernheiten mit ost'schem Charme und ganz persönlichen Momenten.

Ort: Theater im Pariser Hof, Spiegelgasse 9

(erreichbar mit den Buslinien 1 und 8, Haltestelle: Webergasse)

Beginn: 19:30 Uhr

Kostenbeitrag: 22,- € | ermäßigt 11,- €

Kartenverkauf: ab 02.03. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 18.03.**Tanztee**

Tanzen Sie gerne? Dann sollten Sie unbedingt unseren Tanztee besuchen! In zwangloser Atmosphäre darf bei schwungvoller Musik getanzt und geplaudert werden. Bei unserer erfahrenen Übungsleiterin Barbara Hammelbacher können nach Absprache Grundschritte aufgefrischt werden.

Verbringen Sie „beschwingte“ Stunden bei Kaffee und Kuchen.



Ort: Salon Liesel, Goerdeler Straße 47
(erreichbar mit der Buslinie 17, Haltestelle: Klosterweg)

Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Donnerstag, 19.03.**Blick hinter die Kulissen –
Besuch des Polizeipräsidiums Westhessen****Museumsführung + Präventionsvortrag**

Ein spannender Nachmittag erwartet Sie beim Besuch des Polizeipräsidiums Westhessen. Entdecken Sie im Polizeimuseum eindrucksvolle Exponate aus über 100 Jahren Polizeigeschichte, und erfahren Sie, wie sich Aufgaben und Technik im Laufe der Zeit verändert haben. Im Anschluss erhalten Sie bei einem informativen Präventionsvortrag wertvolle Tipps, wie Sie sich im Alltag sicher und umsichtig verhalten können. Geschichte, Gegenwart und praktische Hinweise – anschaulich vermittelt.

Treffpunkt: Polizeipräsidium Westhessen, Konrad-Adenauer-Ring 51,
Haupteingang/Pförtner
(erreichbar mit den Buslinien 5 und 15,
Haltestelle: Paulinen-Klinik und 10 Min. Fußweg)

Beginn: 14:00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,- € (zahlbar vor Ort)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 20.02. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Donnerstag, 19.03.**Frühjahrskonzert der Wiesbadener Musik- und Kunsts**

Der Abend verspricht ein abwechslungsreiches Programm, bei dem Schülerinnen und Schüler der Wiesbadener Musik- & Kunstschule verschiedener Fachbereiche auf der Bühne vertreten sind. Sie spielen dabei Stücke aus unterschiedlichsten Epochen - von Werken des Barocks über romantische Stücke bis hin zur Populärmusik.

Ort: Kulturforum, Friedrichstraße 16
(erreichbar über die Haltestelle Dern'sches Gelände)

Beginn: 19:00 Uhr

Eintritt frei – Keine Anmeldung erforderlich!

**Dienstag, 24.03.****Bunter Nachmittag: Tatort Teezeit!**

In Kooperation mit dem Treffpunkt aktiv Blücherstraße

Ein Nachmittag voller Wortkunst, Humor und feiner musikalischer Akzente: Nele Rave und Michael Karst von der Bergzabener Autorengruppe „ohne Grenzen“, entführen ihr Publikum mit charmantschrägen, bisweilen makabren Geschichten mitten aus dem Leben. Musikalisch begleitet von Gitarre, Tin Whistle und Gesang entsteht ein kurzweiliger Mix aus Krimi, Kabarett und Klang. Zwischendurch werden passende Häppchen serviert.

Ort: Treffpunkt aktiv Westend, Blücherstraße 12
(erreichbar mit den Buslinien 1, 4 und 14,
Haltestellen: Bleichstraße/Bismarckring)

Beginn: 15:30 Uhr (Einlass 15:15 Uhr)

Kostenbeitrag: 10,- € | ermäßigt 5,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 20.02. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 23.02. oder Mittwoch, 25.02. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Donnerstag, 26.03.**Bowling**

Strike, Spaß und gute Laune! Beim gemeinsamen Bowling erleben Sie zwei unterhaltsame Stunden voller Bewegung, Geselligkeit und heiterem Wettbewerb. Ganz gleich, ob Anfänger oder geübter Spieler – hier zählt der gemeinsame Spaß!

Ort: City Bowling, Frankfurter Straße 30
(erreichbar mit den Buslinien 5 und 15, Haltestelle: Humboldtstraße)

Beginn: 14:00 Uhr

Kostenbeitrag: 7,- € | ermäßigt 3,50 €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 20.02. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 23.02. oder Mittwoch, 25.02. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 8 – 9

Montag, 06.04. (Ostermontag)

Staatstheater Wiesbaden – Der Barbier von Sevilla

Oper von Gioachino Rossini – in italienischer Sprache mit deutschen und englischen Übertiteln

Figaro ist nicht nur der beste Barbier der Stadt, sondern auch Spielmacher, Intrigenspinner und Tausendsassa. Mit kalkuliertem Chaos und vielerlei Maskerade schafft er es, Rosina aus den Händen ihres Vormunds Bartolo zu befreien und sie mit dem schönen Grafen Almaviva zusammenzubringen.

Einzigartige Inszenierung mit Klappmaulpuppen! Das Sänger*innen-Ensemble zeigt singend und puppenspielend sein komödiantisches Talent, während die Puppen selbst sich immer mehr ein Eigenleben neben ihren singenden Pendants erstreiten.

Ort: Staatstheater Wiesbaden, Christian-Zais-Straße 3
Beginn: 16:00 Uhr
Kostenbeitrag: 14,- € | ermäßigt 7,- €
Kartenverkauf: ab 16.03. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2, 1699

Dienstag, 07.04.

KAFFEEKLATTSCH mit Claudia Selzer

Thema: Die Kraft des Humors

Die beliebte Kaffeeklatsch-Reihe bietet auch in diesem Jahr die Möglichkeit zum aktiven Austausch in angenehmer Atmosphäre mit Impulsen zu wechselnden Themen.

Erfahren Sie, wie viel Kraft Humor spendet und wie dieser sogar unserem Gedächtnis auf die Sprünge hilft. Denn – „Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt“ (Ringelnatz). Wir verbringen einen Nachmittag bei humorvollen Texten und bringen dabei ganz locker unser Gedächtnis in Schwung.

Ort: Café Lumen am Marktplatz
(erreichbar mit vielen Buslinien, Haltestelle: Dern'sches Gelände)
Beginn: 14:00 Uhr
Tel. Anmeldung: ab Freitag 20.03. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung

Donnerstag, 09.04.

Blick hinter die Kulissen –

Besuch der Kelterei Possmann in Frankfurt

ÖPNV-Fahrt

„Wie kommt der Apfel in die Flasche?“ Wenn Sie das schon immer wissen wollten, haben Sie jetzt die Gelegenheit dazu. Bei einer Besichtigung der Familienkelterei erfahren Sie alles rund um den Apfel, die handwerkliche Herstellung von Apfelsaft und Apfelwein sowie die Bedeutung heimischer Streuobstwiesen. Eine Verkostung der vielfach prämierten Apfelweine, dem Frankfurter „Stöfftche“, ist natürlich inklusive!

HINWEIS: Diese Besichtigung ist **NICHT** für Personen mit einer Gehbehinderung oder Rollator geeignet, da es zwei Stockwerke über Sandsteintreppen nach unten geht.

Info: Wir reisen gemeinsam mit dem ÖPVn an. Die Kosten für die Fahrkarte sind im Kostenbeitrag nicht enthalten!

Treffpunkt: Hauptbahnhof Wiesbaden (Haupteingang)
Beginn: ca. 12:30 Uhr
Kostenbeitrag: 10,- € | ermäßigt 5,- €
(inkl. Apfelsaft-/Weinverkostung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 20.03. von 9:30 – 12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 23.03. oder Mittwoch, 25.03. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Samstag, 11.04

thalhaus Theater – MALADÉE „Voilà, da bin isch!”

Cabaret Bühnenshow

Ein Abend voller Glanz, Witz und Esprit! In ihrer Show „Voilà, da bin isch“ begeistert die glamouröse „Chaos-Chantöse“ MALADÉE mit einer temperamentvollen Mischung aus Chanson, Comedy und Theater. Zwischen funkeln dem Charme, schrägem Humor und berührenden Momenten entfaltet sie ein Feuerwerk an Emotionen – mal turbulent, mal berührend, immer mitreißend und unberechenbar – eben MALADÉE!

Ort: thalhaus Theater, Nerotal 18
Beginn: 20:00 Uhr
Kostenbeitrag: 16,- € | ermäßigt 8,- €
Kartenverkauf: ab 16.03. montags und mitt

Montag, 13.04.**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
für Senioren****In Kooperation mit dem Treffpunkt aktiv Biebrich**

Sicher und selbstbewusst durchs Leben gehen – auch in herausfordernden Situationen! In diesem Kurs lernen Sie, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, Grenzen klar zu setzen und sich mit einfachen, wirkungsvollen Techniken zu schützen. Schritt für Schritt gewinnen Sie mehr Sicherheit, innere Stärke und Ruhe im Alltag – ganz ohne sportliche Voraussetzungen.



- Ort:** Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17
(erreichbar mit den Buslinien 4 und 14, Haltestelle: Robert-Krekel-Anlage)
- Beginn:** 16:00 Uhr (Einlass ab 15:45 Uhr)
- Kostenbeitrag:** 5,- € | ermäßigt 2,50 €
- Tel. Anmeldung:** ab Freitag 20.03. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
- Kartenabholung:** Montag, 23.03. oder Mittwoch, 25.03. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 15.04.**Tanztee**

Tanzen Sie gerne? Dann sollten Sie unbedingt unseren Tanztee besuchen! In zwangloser Atmosphäre darf bei schwungvoller Musik getanzt und geplaudert werden. Bei unserer erfahrenen Übungsleiterin Barbara Hammelbacher können nach Absprache Grundschritte aufgefrischt werden. Verbringen Sie „beschwingte“ Stunden bei Kaffee und Kuchen.



- Ort:** Salon Liesel, Goerdeler Straße 47
(erreichbar mit der Buslinie 17, Haltestelle: Klosterweg)
- Beginn:** 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Dienstag, 21.04.**Evangelische Familienbildungsstätte****Wiesbaden zeigt seine Schätze: Soziale Einrichtungen in Wiesbaden**

Hier steht der Mensch im Mittelpunkt! Entdecken Sie Angebote, die Herz, Familie und Beruf in Einklang bringen – lebendig, alltagsnah und mit viel Herzblut gestaltet. Hier werden praxisnahe Kurse, Workshops und Impulse für alle Lebensphasen angeboten. Von Kommunikation, Gesundheit bis hin zur Life-Balance im Alter: Das vielfältige Programm der Familienbildungsstätte stärkt, inspiriert und verbindet. Sie sind herzlich eingeladen, in einer netten Runde das Programm kennenzulernen.

- Ort:** Evangelische Familienbildung, Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4
(erreichbar mit vielen Buslinien über die Haltestellen Dern'sches Gelände, Friedrichstraße oder Wilhelmstraße)
- Beginn:** 14:00 Uhr
- Tel. Anmeldung:** ab Freitag 20.03. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 22.04.**Eberstadter Tropfsteinhöhle im Odenwald**

Bei Sprengungen in einem Muschelkalksteinbruch entdeckte man 1971 dieses atemberaubende Naturdenkmal, das einmalig in Süddeutschland ist: Die Eberstadter Tropfsteinhöhle. Deren Alter wird von Fachleuten auf drei bis fünf Millionen Jahre geschätzt. Durch einen kurzen Gang mit kristallinen Exponaten erreichen Sie die 600 Meter lange Höhle, in welcher die Temperatur konstant bei 11 Grad liegt. Erleben Sie dieses imposante Naturdenkmal bei einer einzigartigen Führung.

- Kostenbeitrag:** 38,- € | ermäßigt 12,- €
(inkl. Busfahrt, Führung und ein Mittagessen – ohne Getränke)
- Tel. Anmeldung:** ab Freitag 20.03. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
- Kartenabholung:** Montag, 23.03. oder Mittwoch, 25.03. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Freitag, 24.04.**Ü55-Disco – Hits der 70er bis 90er Jahre und das Beste von heute!****In Kooperation mit dem Treffpunkt aktiv Biebrich**

Wir bringen die gute alte Musik zurück! DJ Tony Starck wird mit den Hits aus den 70er-, 80er- und 90er-Jahren alte Erinnerungen wecken und auch das Beste von heute auflegen. Freuen Sie sich auf über zwei Stunden gute Laune und schwungvolle Party-Musik: Tanzen erwünscht!



Ort: Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17
(erreichbar mit den Buslinien 4 und 14, Haltestelle: Robert-Krekel-Anlage)

Beginn: 15:30 Uhr (Einlass ab 15:15 Uhr)

Kostenbeitrag: 6,- € | ermäßigt 3,- €
(inkl. Begrüßungsgetränk)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 20.03. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 23.03. oder Mittwoch, 25.03. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dienstag, 28.04.**AUXILIUM e. V.****Wiesbaden zeigt seine Schätze: Soziale Einrichtungen in Wiesbaden**

Seit 1987 begleitet der erste Wiesbadener Hospizverein Menschen in ihrer letzten Lebensphase - einfühlsam, würdevoll und nah am Leben. Ob zu Hause, in Einrichtungen oder im Krankenhaus: Ehren- und Hauptamtliche stehen Betroffenen und ihren Angehörigen beratend und unterstützend zur Seite. Auxilium bietet kostenfreie Hospiz- und Trauerbegleitung, Schulungen und Aufklärung rund um das Thema Sterben, Tod und Abschied. Der Verein lebt vom Engagement vieler Bürgerinnen und Bürger - getragen von Mitmenschlichkeit, Respekt und dem christlichen Menschenbild. Sie erhalten einen Einblick in das Programm und die Räumlichkeiten dieser wichtigen Einrichtung.

Ort: Auxilium, Luisenstraße 26
(erreichbar mit vielen Buslinien, Haltestellen: Luisenstraße oder Kirchgasse)

Beginn: 14:00 Uhr

Tel. Anmeldung: ab Freitag 20.03. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!

Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 8 – 9**Samstag, 02.05.****thalhaus Theater – Heinz Gröning: Dr. Laugh`s beste Medizin Comedy/Kabarett**

Lachen, wenn der Arzt kommt, bis er wieder geht. Das macht glücklich, ist gesund, schenkt uns Gelassenheit und ein erfülltes Leben. „Dr. Laugh`s beste Medizin“ ist eine maximal wirksame Humortherapie. Komik-Chefarzt Nummer Heinz informiert komödiantisch fundiert und wissenschaftlich untermauert über die neuesten Ergebnisse der Forschung zum Thema Lachen. Denn es ist wissenschaftlich erwiesen: Kranklachen ist gesund.

Heinz Gröning ist ausgebildeter Mediziner, der sich 1991 entschied ins Fach Comedy zu wechseln, Preisträger zahlreicher Comedypreise und bekannt aus zahlreichen TV- und Radiosendern.

Ort: thalhaus Theater, Nerotal 18
(erreichbar mit der Buslinie 1, Haltestelle: Nerobergstraße)

Beginn: 20:00 Uhr

Kostenbeitrag: 16,- € | ermäßigt 8,- €

Kartenverkauf: ab 20.04. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dienstag, 05.05.**KAFFEEKLATSCH****Thema: „Du bist nicht allein allein“ – Wie man Freunde findet**

Die beliebte Kaffeeklatsch-Reihe bietet auch in diesem Jahr die Möglichkeit zum aktiven Austausch in angenehmer Atmosphäre mit Impulsen zu wechselnden Themen.

Gemeinsam statt einsam - unter dem Motto „Du bist nicht allein allein“ laden wir zu einem herzerwärmenden Kaffeeklatsch ein. In gemütlicher Runde sprechen wir darüber, wie neue Freundschaften entstehen und wie kleine Schritte mehr Geselligkeit und Freude in den Alltag bringen können. Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie, wie bereichernd Begegnungen sein können.

Ort: Café del Sol, Kochbrunnenplatz 3
(erreichbar mit den Buslinien 1 und 8, Haltestelle: Kochbrunnenplatz)

Beginn: 14:00 Uhr

Tel. Anmeldung: ab Freitag 17.04. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Donnerstag, 07.05.

Theater im Pariser Hof – Hans-Joachim Heist: Der große Heinz-Erhardt-Abend – „Noch'n Gedicht“

Heinz Erhardt hat über Jahrzehnte mit seinen Wortspielereien und Reimen ein Millionenpublikum begeistert und sich in den Herzen unzähliger Comedy-Fans unsterblich gemacht. Ein Komiker hat sich gewagt, den großen Heinz Erhardt zu imitieren und das auf so brillante Art und Weise, dass das Publikum hin und weg ist.

Unter dem Motto „Noch 'n Gedicht“ bietet Heist einen Querschnitt durch die schönsten Reime und Wortspielereien des Großmeisters. Verschmitzt, spitzbübisch und fantasievoll – fast so perfekt wie das Original.

Ort:	Theater im Pariser Hof, Spiegelgasse 9 (erreichbar mit den Buslinien 1 und 8, Haltestelle: Webergasse)
Beginn:	19:30 Uhr
Kostenbeitrag:	26,- € ermäßigt 13,- €
Kartenverkauf:	ab 20.04. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Freitag, 08.05.

R(h)eindenken: Der Denk-Pfad am Wiesbadener Rheinufer in Mainz-Kastel

Warum ist es am Rhein so schön?

Es erwartet Sie ein ca. ein Kilometer langer, gemütlicher Spaziergang am Kasteler Rheinufer. Zwei zertifizierte Gedächtnistrainerinnen leiten durch abwechslungsreiche Übungen: Wortspiele und Buchstabenrätsel, Koordinationsaufgaben mit Bewegung, Schärfung von Sinneswahrnehmungen und Achtsamkeit, Praxis-Tipps zum Namenmerken.

Dabei ist der Weg das Ziel. Machen Sie einfach mit und bringen Ihre grauen Zellen ganz nebenbei in Bewegung. Sind Sie schon neugierig? Dann bringen Sie die beste Voraussetzung bereits mit! Der Weg ist barrierefrei und führt in entspanntem Tempo Richtung Maaraue - mit Blick auf den Rhein. Geleitet wird der Denkpfad von Martina Roffhack und Claudia Selzer.

Ort:	Flößerdenkmal am Rheinufer Mainz-Kastel, gegenüber des Restaurants Bastion Schönborn (erreichbar mit den Buslinien 6 und 9, Haltestelle: Kastel Brückenkopf)
Beginn:	14:00 Uhr
Kostenbeitrag:	5,- € ermäßigt 2,50 €
Tel. Anmeldung:	ab Freitag 17.04. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502
Kartenabholung:	Montag, 20.04. oder Mittwoch, 22.04. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 13.05.

Sitzgymnastik

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem TURNERBUND WIESBADEN

Diese Schnupperstunde verspricht Spaß und Freude an der Bewegung für Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Sanfte Mobilisierung und Kräftigung der Gelenke und Muskeln mit diversen Kleingeräten stehen im Mittelpunkt. Alle Übungen erfolgen im Sitzen auf dem Stuhl.

Besonderheiten: Einlass nur mit Sportschuhen mit nicht abfärbenden Sohlen, keine Straßenschuhe.

Treffpunkt: TURNERBUND WIESBADEN, Eingang Peter-Schick Hallen, Kurt-Schumacher Ring 17
(erreichbar über die Haltestelle Loreleiring)

Beginn: 10:00 Uhr

Tel. Anmeldung: **ab** Freitag 17.04. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kostenfrei!

Mittwoch, 20.05.

Tanztee

Tanzen Sie gerne? Dann sollten Sie unbedingt unseren Tanztee besuchen! In zwangloser Atmosphäre darf bei schwungvoller Musik getanzt und geplaudert werden. Bei unserer erfahrenen Übungsleiterin Barbara Hammelbacher, die seit 10 Jahren diese Veranstaltung leitet, können nach Absprache Grundschritte aufgefrischt werden. Verbringen Sie „beschwingte“ Stunden bei Kaffee und Kuchen.



Ort: Salon Liesel, Goerdeler Straße 47
(erreichbar mit der Buslinie 17, Haltestelle: Klosterweg)

Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Donnerstag, 21.05.

WaldMomente im Rambacher Forst

Erleben Sie den Wald mit neuen Augen! Gemeinsam mit dem ehemaligen Revierförster erkunden Sie mächtige Buchen, junge Mischwälder und die Spuren des Wandels nach dem Fichtensterben. Dabei erfahren Sie Spannendes über die Zukunft unserer heimischen Wälder und ihre tierischen Bewohner. Dauer der Waldführung ca. 1,5 Stunden, Länge 2–3 Kilometer.



Treffpunkt: Rambach, Trompeterstraße, Parkplatz an der Adolf-Reichwein-Schule (erreichbar mit der Buslinien 16, Haltestelle: Trompeterstraße, von dort aus noch ca. 500 m bergauf bis zum Treffpunkt)

Beginn: 15:00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,- € (zahlbar vor Ort)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 17.04. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Achtung: Festes Schuhwerk und Gehfestigkeit erforderlich!

Dienstag, 26.05.

Tauberbischofsheim – Liebliches Taubertal

Tauberbischofsheim liegt in einer der schönsten Landschaften Deutschlands, dem Taubertal. Hier gibt es viel zu sehen! Die historische Altstadt schmückt sich mit zahlreichen fränkischen Fachwerkgebäuden, engen Gassen, Kirchen, Kapellen, dem Marktplatz mit neugotischem Rathaus und natürlich dem Kurmainzischen Schloss mit Türmersturm, der das Wahrzeichen von Tauberbischofsheim darstellt.

Freuen Sie sich auf eine standesgemäße Begrüßung durch den „Amtmann von Mainz“!

Kostenbeitrag: 38,- € | ermäßigt 12,- €
(inkl. Busfahrt, Führung und Mittagessen – ohne Getränke)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 17.04. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 20.04. oder Mittwoch, 22.04. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Donnerstag, 28.05.

Nordic Walking – Schnuppertour

In Kooperation mit dem Treffpunkt aktiv Kostheim

Lust, etwas Neues auszuprobieren? Bei unserer Schnuppertour können Sie ganz unverbindlich Nordic Walking kennenlernen und erleben, wie gut sich Bewegung an der frischen Luft anfühlt. Gemeinsam starten wir schwungvoll in den Tag – in netter Runde und mit viel Freude an der Bewegung.

Die Tour findet jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat um 9.00 Uhr ab dem Treffpunkt aktiv Kostheim (Am Bürgerhaus) statt. (Siehe alle Dauerangebote auf Seite 8–9.)

Achtung: Eigene Walking-Stöcke müssen mitgebracht werden!

Ort: Bürgerhaus Mainz-Kostheim, Winterstraße 20

(erreichbar mit der Buslinie 33, Haltestelle: Winterstraße)

Beginn: 9:00 Uhr

Tel. Anmeldung: ab Freitag 08.05. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502



Eintritt frei – Anmeldung dringend erforderlich!

Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 8 – 9

Dienstag, 02.06.

Planwagenfahrt durch die Hochheimer Weinberge

Erleben Sie Hochheim einmal anders - gemütlich auf dem Planwagen! Genießen Sie die Fahrt durch die idyllischen Weinberge, erfahren Sie Wissenswertes über den Weinbau und verkosten Sie edle Tropfen direkt vor Ort. Bei herrlicher Aussicht und geselliger Stimmung lässt sich die Schönheit der Region besonders gut genießen. Der überdachte Wagen sorgt auch bei wechselhaftem Wetter für ein rundum gelungenes Erlebnis.

Achtung: **Das Mitbringen von eigenen Getränken ist nicht gestattet – etwas zu Essen darf gerne mitgebracht werden!**

Treffpunkt: Hochheim Bahnhof, Gleis 2 zum Ausgang hin
(erreichbar mit der S-Bahn S1 ab Wiesbaden Hauptbahnhof bis Haltestelle Hochheim)

Beginn: Treffpunkt: 14:30 Uhr

Kostenbeitrag: 20,- € | ermäßigt 10,- € (inkl. Weinverkostung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 08.05. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 11.05. oder Mittwoch, 13.05. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Samstag, 06.06.

Gehfußball – Schnuppertag

Heute können Sie eine „neue“ Sportart kennenlernen und ausprobieren. Gehfußball ist ideal für Frauen und Männer, die gerne wieder kicken wollen, aber keine Lust auf Verletzungen haben, oder Angst haben, dass ihnen die Puste ausgeht. Es ist eine Sportart mit geringem Verletzungsrisiko. Ideal für Neu- und Wiedereinsteiger, auch mit körperlichen Einschränkungen.

Nur im Gehen Fußball spielen? Wie geht das? Der Ball wird flach gespielt und gerannt wird nicht. Auch Kopfbälle sind tabu. Trotzdem ist es Fußball. Es fallen Tore und Spaß macht es auch! Da das Spielfeld kleiner ist und die Halbzeiten kürzer sind, verspricht das Spiel reichlich Bewegung auch für ehemalige Kicker, die ein 90-Minuten-Spiel an ihre Grenzen bringen würde.

An diesem Schnuppertag erhalten Sie Einblick in die Spielregeln und können sich bei einem kleinen Trainingsspiel selbst ausprobieren. Spaß und gute Laune sind garantiert. Bei Kaffee und Kuchen klingt der Schnuppertag in netter Gesellschaft aus.

Bitte sportliche Kleidung und Sportschuhe mitbringen!

Ort: Sportplatz Nordenstadt, Oppelner Straße 1, Nordenstadt
(erreichbar mit der Buslinie 15, Haltestelle: Westring und noch 600 m Fußweg)

Beginn: 14:00 Uhr

Tel. Anmeldung: ab Freitag 08.05. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kostenfrei!

Dienstag, 09.06.

Blick hinter die Kulissen – VRM Druckzentrum Rüsselsheim ÖPNV-Fahrt

Wollten Sie schon immer wissen, wie all die Tageszeitungen und Wochenblätter auf Ihren Tisch gelangen? Dann ist diese Führung im Druckzentrum des VRM genau richtig: Die Produktionsleitung der vier Rotationsmaschinen beträgt je Maschine 45.000 Umdrehungen pro Stunde. Somit können bis zu 45.000 Zeitungen pro Stunde hergestellt werden.

Info: Wir reisen gemeinsam mit dem ÖPNV an. Die Kosten für die Fahrkarte sind im Kostenbeitrag **nicht** enthalten. Genaue Reisezeiten folgen bei der Anmeldung!

Treffpunkt: Hauptbahnhof Wiesbaden (Haupteingang)

Beginn: ca. 13:30 Uhr

Kostenbeitrag: 5,- € | ermäßigt 2,50 €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 08.05. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 11.05. oder Mittwoch, 13.05. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Donnerstag, 11.06.

Bad Rappenau – Besichtigung der historischen Sole-Bohranlage im Salinenpark

In der Talmulde am Rande des Einsiedelwaldes, befindet sich die Bad Rappenauer Soleförderanlage mit historischem Tretrad, fahrbarem Bohrturm und fünf langgestreckten Pumpenhäuschen.

Seit 1822 wird in Bad Rappenau Sole aus dem in 180 m Tiefe liegenden und über 32 m mächtigen Steinsalzlagern gewonnen. Bei einer spannenden Führung erfahren Sie mehr zu dem Thema Salz und Sole.

Kostenbeitrag: 38,- € | ermäßigt 12,- €

(inkl. Busfahrt, Führung und Mittagessen – ohne Getränke)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 08.05. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502 (Alternativ 22.05.)

Kartenabholung: Montag, 11.05. oder Mittwoch, 13.05. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Donnerstag, 11.06.**Sommerkonzert der Wiesbadener Musik- und Kunstschule**

Freuen Sie sich auf einen musikalisch vielseitigen Nachmittag! Schülerinnen und Schüler der Wiesbadener Musik- & Kunstschule präsentieren ein abwechslungsreiches Programm aus unterschiedlichen Fachbereichen - von barocker Klangpracht über romantische Melodien bis hin zu modernen Rhythmen. Ein Konzert voller Talent, Leidenschaft und musikalischer Vielfalt.

Ort: Kulturforum, Eingang Friedrichstraße 16

(erreichbar mit vielen Buslinien bis Haltestelle „Dern’sches Gelände“)

Beginn: 19:00 Uhr

Eintritt frei – Keine Anmeldung erforderlich!

Montag, 15.06.**Wanderung rund um den Neroberg**

In Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein



Entdecken Sie bei einer gemütlichen Wanderung rund um den Wiesbadener Neroberg die wunderschöne Natur des Stadtwaldes! Unter der erfahrenen Leitung von Roland Becker vom Deutschen Alpenverein Wiesbaden genießen Sie frische Luft, herrliche Ausblicke und nette Gespräche in geselliger Runde. Die rund 7 km lange Tour dauert etwa 2–3 Stunden und führt wieder zurück zum Ausgangspunkt - perfekt für alle, die Bewegung und Gemeinschaft in der Natur schätzen.

Treffpunkt: Erlebnismulde Neroberg

(erreichbar mit der Buslinie 1, Haltestelle: Nerotal und Fahrt mit der Nerobergbahn)

Beginn: 10:00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,- € (zahlbar vor Ort)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 22.05. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Achtung: Festes Schuhwerk und Gehfestigkeit erforderlich!

Mittwoch, 17.06.**Tanztee**

Tanzen Sie gerne? Dann sollten Sie unbedingt unseren Tanztee besuchen!

In zwangloser Atmosphäre darf bei schwungvoller Musik getanzt und geplaudert werden. Bei unserer erfahrenen Übungsleiterin Barbara Hammelbacher können nach Absprache Grundschritte aufgefrischt werden.

Verbringen Sie „beschwingte“ Stunden bei Kaffee und Kuchen.

Ort: Salon Liesel, Goerdeler Straße 47

(erreichbar mit der Buslinie 17, Haltestelle: Klosterweg)

Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Freitag, 19.06.**Staatstheater Wiesbaden – Così fan tutte**

Oper von Wolfgang Amadeus Mozart – in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln

Der Zyniker Don Alfonso glaubt nicht an Liebesversprechen und Treueschwüre. Er schließt mit zwei Freunden eine Wette ab und will ihnen beweisen, dass ihre Verlobten ihnen innerhalb eines Tages untreu werden. Es folgen Intrigen, Verführungsspiele und Verwirrungen der Gefühle. Mozarts „Così fan tutte“ zeigt den Menschen haltlos und verloren – auf der Suche nach Freundschaft und Liebe, auf der Suche nach sich selbst.

Ort: Staatstheater Wiesbaden, Christian-Zais-Straße 3

Beginn: 19:30 Uhr

Kostenbeitrag: 18,- € | ermäßigt 9,- €

Kartenverkauf: ab 08.06. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dienstag, 23.06.

Gesund durch den Sommer:
Infotainment Hitzeschutz

In Kooperation mit dem Treffpunkt aktiv Gräselberg

Mit einer bunten Mischung aus Information, Spaß und Geselligkeit greifen wir das Thema Klimawandel im Rahmen unserer kleinen Hitzeschutzparty auf. Es gibt Informationen zum Thema Klimaveränderungen und praktische Tipps zum Umgang mit der Hitze. Abgerundet wird das Programm mit musikalischen Beiträgen rund um das Wetter sowie einem Quiz mit kleinen Preisen. Lassen Sie sich überraschen!



Ort: Treffpunkt aktiv Gräselberg, Klagenfurter Ring 82

(erreichbar mit den Buslinien 15 und 39,
Haltestellen: Karawankenstraße und Wörther-See-Straße)

Beginn: 15:00 Uhr

Tel. Anmeldung: ab Freitag 22.05. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Donnerstag, 25.06.

Marburg – die Universitätsstadt

In Kooperation mit den Treffpunkten aktiv Westend
und Mitte

Tauchen Sie ein in die quirliche Stadt der Studierenden mit bedeutenden Sehenswürdigkeiten und einem spannenden Mix aus städtischem Flair und ländlicher Idylle. Selbst der Aufstieg über die zahlreichen Treppen und historischen Gassen in die Oberstadt ist ein wahrer Genuss, eröffnet er doch immer wieder ganz eigene Perspektiven.

Allerlei Wissenswertes erfahren Sie bei einer Rundfahrt mit der Marburger „Schlossbahn“.

Ein Teil der Teilnahmekarten wird über die Treffpunkte aktiv in der Blücher- und Adlerstraße verkauft!



Kostenbeitrag: 30,- € | ermäßigt 11,- €

(inkl. Busfahrt und Schlossbahnfahrt – ohne Verpflegung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 22.05. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Mittwoch, 27.05. oder Montag, 01.06. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

**Sie erleben die Stadt,
wir erhalten sie lebenswert.**



ELW
Für Umwelt. Für Menschen. Für Wiesbaden.

Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 8 – 9

Mittwoch, 01.07.

Nachmittags-Schiffahrt in den Rheingau

Kommen Sie mit auf eine gemütliche Schiffahrt in den Rheingau! Ab Wiesbaden-Biebrich geht es mit der Primus Linie auf eine rund zweistündige Tour durch eine der schönsten Landschaften Deutschlands. Bei duftendem Kaffee und leckerem Kuchen genießen Sie den Blick auf zauberhafte Winzerdörfer und weltberühmte Weinlagen – ein Ausflug, der Herz und Sinne erfreut.



Treffpunkt: Rheinufer Biebrich, Anleger der Primus-Linie
(erreichbar mit den Buslinien 3 und 4,
Haltestelle: Rheinufer/Rheingaustraße)

Beginn: ca. 14:00 Uhr

Kostenbeitrag: 20,- € | ermäßigt 10,- €
(inkl. Kaffee und Kuchen – andere Getränke auf eigene Rechnung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 19.06. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 22.06. oder Mittwoch, 24.06. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dienstag, 07.07.

KAFFEEKLATSCH mit Christine Stibi

Thema: Vom Denken ins Fühlen – vom Kopf ins Herz!

Die beliebte Kaffeeklatsch-Reihe bietet die Möglichkeit zum aktiven Austausch in angenehmer Atmosphäre mit Impulsen zu wechselnden Themen.

Erleben Sie einen inspirierenden Nachmittag voller Herzensmomente! Unter dem Motto „Vom Denken ins Fühlen - vom Kopf ins Herz!“ entdecken wir mit kleinen, interaktiven Impulsen, wie Achtsamkeit, Mitgefühl und Kreativität unser inneres Gleichgewicht stärken. Lassen Sie sich überraschen, wie leicht es sein kann, Lebensfreude und Verbundenheit neu zu spüren.

Ort: Festa del Caffè, Herrnbergstraße 3, Frauenstein
(erreichbar mit der Buslinie 24, Haltestelle: Herrnbergstraße)

Beginn: 14:00 Uhr

Tel. Anmeldung: ab Freitag 19.06. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Donnerstag, 09.07.

Wildkräuterführung am Schiersteiner Hafen

Am Schiersteiner Hafen gibt es viele Wildkräuter zu entdecken. Wie man sie heilkundlich und kulinarisch nutzen kann, woran man sie erkennt, wie sie auf Körper, Geist und Seele wirken und über die Sinne wahrgenommen werden, ist Thema der zweistündigen Führung. Am Ende gibt es ein selbst gebackenes Kräuterbrot und Kräuterlimonade.

Ort: Schiersteiner Hafen, Weinstand
(erreichbar mit der Buslinie 23, Haltestelle: Schiersteiner Hafen)

Beginn: 16:00 Uhr

Kostenbeitrag: 8,- € | ermäßigt 4,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 19.06. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 22.06. oder Mittwoch, 24.06. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 15.07.

Nachmittags-Schiffahrt in den Rheingau



Kommen Sie mit auf eine gemütliche Schiffahrt in den Rheingau! Ab Wiesbaden-Biebrich geht es mit der Primus Linie auf eine rund zweistündige Tour durch eine der schönsten Landschaften Deutschlands. Bei duftendem Kaffee und leckerem Kuchen genießen Sie den Blick auf zauberhafte Winzerdörfer und weltberühmte Weinlagen – ein Ausflug, der Herz und Sinne erfreut.

Treffpunkt: Rheinufer Biebrich, Anleger der Primus-Linie
(erreichbar mit den Buslinien 3 und 4,
Haltestelle: Rheinufer/Rheingaustraße)

Beginn: ca. 14:00 Uhr

Kostenbeitrag: 20,- € | ermäßigt 10,- €
(inkl. Kaffee und Kuchen – andere Getränke auf eigene Rechnung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 19.06. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 22.06. oder Mittwoch, 24.06. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Donnerstag, 16.07.**Bad Mergentheim – Mini-Kur**

In Kooperation mit den Treffpunkten aktiv
Amöneburg, Kastel und Kostheim

Erleben Sie einen unvergesslichen Tag in Bad Mergentheim!

Tauchen Sie ein in die Natur in einer der schönsten Parkanlagen Deutschlands. Lernen Sie auf den Spuren von Pfarrer Kneipp und Schäfer Gehrig die Heilkraft des Wassers kennen und lassen Sie sich durch die verschiedenen Erlebnisstationen des Kurparks zur Freude an der Bewegung und Achtsamkeit inspirieren. Genießen Sie die Natur mit allen Sinnen – lassen Sie sich überraschen!

Ein Teil der Teilnahmekarten wird über die Treffpunkte aktiv in Amöneburg, Kastel und Kostheim verkauft.

Kostenbeitrag: 38,- € | ermäßigt 12,- €

(inkl. Busfahrt, Mini-Kur und Mittagessen)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 19.06. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 22.06. oder Mittwoch, 24.06. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

**Montag, 20.07.****Traditioneller Frühschoppen auf der 117. Gibber Kerb
– 30jähriges Jubiläum**

In Kooperation mit der Gibber Kerbegesellschaft

Freuen Sie sich auch in diesem Jahr wieder auf ein abwechslungsreiches Programm mit viel Spaß und Musik beim traditionellen Frühschoppen auf der Gibber Kerb in Biebrich. Frei nach dem Motto: „Feiern und Lachen am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen!“ freut sich das traditionsreiche Volks-, Trachten- und Heimatfest auf Sie! Gute Laune garantiert!

Ort: Festplatz der Gibber Kerbegesellschaft, Bleichwiesenstraße
(erreichbar mit den Buslinien 4 und 14, Haltestelle: Tannhäuserstraße, von dort noch ca. 600 Meter Fußweg)

Beginn: 9:00 Uhr

Kostenbeitrag: 6,- € | ermäßigt 3,- €
(inkl. einer Portion Ochs am Spieß und einem Getränk)

Kartenverkauf: ab 08.06. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Samstag, 25.07.**Stadtteilspaziergang – Bergkirchenviertel**

Unter dem Motto „Wiesbaden mit anderen Augen sehen“ möchten wir Sie in Stadtteile „entführen“, die selten im Fokus von historisch-touristischen Rundgängen stehen.

Diese Führung durch das Bergkirchenviertel gibt auch langjährigen Wiesbadenerinnen und Wiesbadenern Einblicke in die bewegte Geschichte dieses Stadtviertels. Ziel ist, die Geschichte und die Potenziale oft unterschätzter Quartiere sichtbar zu machen, Berührungsängste abzubauen und neue Einblicke zu ermöglichen. Der Stadtteilspaziergang dauert ca. zwei Stunden.

Ort: Palast Hotel, Kranzplatz 5-6
(erreichbar mit den Buslinien 1 und 8, Haltestelle: Webergasse)

Beginn: 16:30 Uhr

Kostenfrei – Keine Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 29.07.**Nachmittags-Schiffahrt in den Rheingau**

Kommen Sie mit auf eine gemütliche Schiffahrt in den Rheingau! Ab Wiesbaden-Biebrich geht es mit der Primus Linie auf eine rund zweistündige Tour durch eine der schönsten Landschaften Deutschlands. Bei duftendem Kaffee und leckerem Kuchen genießen Sie den Blick auf zauberhafte Winzerdörfer und weltberühmte Weinlagen – ein Ausflug, der Herz und Sinne erfreut.

Treffpunkt: Rheinufer Biebrich, Anleger der Primus-Linie
(erreichbar mit den Buslinien 3 und 4, Haltestelle: Rheinufer/Rheingaustraße)

Beginn: ca. 14:00 Uhr

Kostenbeitrag: 20,- € | ermäßigt 10,- €
(inkl. Kaffee und Kuchen – andere Getränke auf eigene Rechnung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 03.07. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 06.07. oder Mittwoch, 08.07. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 8 – 9

Dienstag, 04.08.

KAFFEEKLATSCH mit Christine Stibi

Thema: „Allein Sein“ positiv in ALL“EINS“ SEIN wandeln“

Die beliebte Kaffeeeklatsch-Reihe bietet die Möglichkeit zum aktiven Austausch in angenehmer Atmosphäre mit Impulsen zu wechselnden Themen.

Manchmal führt uns das Leben in Phasen des Alleinseins - und gerade dort wartet neue Stärke und innere Ruhe. Unter dem Motto „Allein Sein - ALL“EINS Sein“ entdecken wir Wege zu mehr Selbstverbundenheit, Gelassenheit und Lebensfreude. Mit Impulsen aus uralter Weisheit erfahren Sie, wie erfüllte Momente auch ohne Partner oder in neuen Lebensabschnitten entstehen können.

Ort: Café Leichtweiss, Nerotal 70
(erreichbar mit der Buslinie 1, Haltestelle: Nerotal)

Beginn: 14:00 Uhr

Tel. Anmeldung: ab Freitag 03.07. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Mittwoch, 05.08.

Nachmittags-Schifffahrt in den Rheingau

In Kooperation mit dem GereNETZ Wiesbaden

Kommen Sie mit auf eine gemütliche Schifffahrt in den Rheingau! Ab Wiesbaden-Biebrich geht es mit der Primus Linie auf eine rund zweistündige Tour durch eine der schönsten Landschaften Deutschlands. Bei duftendem Kaffee und leckerem Kuchen genießen Sie den Blick auf zauberhafte Winzerdörfer und weltberühmte Weinlagen – ein Ausflug, der Herz und Sinne erfreut.

Treffpunkt: Rheinufer Biebrich, Anleger der Primus-Linie
(erreichbar mit den Buslinien 3 und 4,
Haltestelle: Rheinufer/Rheingaustraße)

Beginn: ca. 14:00 Uhr

Kostenbeitrag: 20,- € | ermäßigt 10,- €
(inkl. Kaffee und Kuchen – andere Getränke auf eigene Rechnung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 03.07. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 06.07. oder Mittwoch, 08.07. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169



Dienstag 11.08.

Blick hinter die Kulissen: –

Führung durch die Wertpapierbörsse Frankfurt ÖPNV-Fahrt

Erleben Sie die Frankfurter Börse hautnah! Die Börse Frankfurt ist der größte Handelsplatz für Wertpapiere in Deutschland und eine der größten Börsen der Welt. Sie wird von der Frankfurter Wertpapierbörsen (FWB) betrieben, die Teil der Deutsche Börse AG ist. Eine Führung gibt Ihnen spannende Einblicke in die Welt des Börsenhandels.

Info: Wir reisen gemeinsam mit dem ÖPNV an. Die Kosten für die Fahrkarte sind im Kostenbeitrag **nicht** enthalten.

Treffpunkt: Hauptbahnhof Wiesbaden (Haupteingang)

Beginn: ca. 12:00 Uhr

Kostenbeitrag: 5,- € | ermäßigt 2,50 €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 03.07. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 06.07. oder Mittwoch, 08.07. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 12.08.

Stretch-Gymnastik - Schnupperstunde

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem TURNERBUND WIESBADEN

Im Rahmen dieser Schnupperstunde steht die funktionelle Gymnastik mit dem Schwerpunkt auf Dehnung und Stretching im Mittelpunkt.

Besonderheiten: Einlass nur mit Sportschuhen mit nicht abfärbenden Sohlen, keine Straßenschuhe.

Treffpunkt: TURNERBUND WIESBADEN, Eingang Peter-Schick Hallen, Kurt-Schumacher Ring 17
(erreichbar über die Haltestelle Loreleiring)

Beginn: 18:00 Uhr

Tel. Anmeldung: ab Freitag 03.07. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kostenfrei!

Donnerstag, 13.08.**Fulda – Hessens schönste Barockstadt**

Altstädte haben oft etwas Zauberhaftes – so auch Fulda. Eine verwinkelte Gasse hier, ein altes Fachwerkhaus dort, alte Kaufmannsschilder oder andere Hinweise auf längst vergessene Zeiten – dies und andere verwunschene Orte versprühen eine gewisse Magie. Bei einer kurzweiligen Führung erleben auch Sie den Zauber dieser Stadt!

Kostenbeitrag: 30,- € | ermäßigt 11,- €

(inkl. Busfahrt und Führung – ohne Verpflegung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 24.07. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 27.07. oder Mittwoch, 29.07. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Samstag, 15.08.**Stadtteilspaziergang – Gräselberg**

Unter dem Motto „Wiesbaden mit anderen Augen sehen“ möchten wir Sie in Stadtteile „entführen“, die selten im Fokus von historisch-touristischen Rundgängen stehen. Diese Führung über die Siedlung Gräselberg gibt auch langjährigen Wiesbadenerinnen und Wiesbadenern Einblicke in die unterschiedlichen Facetten unserer Stadt. Ziel ist, die Geschichte und die Potenziale oft unterschätzter Quartiere sichtbar zu machen, Berührungsängste abzubauen und neue Einblicke zu ermöglichen. Der Stadtteilspaziergang dauert ca. zwei Stunden.

Treffpunkt: Stadtteilzentrum Gräselberg, Villacher Straße 3

(erreichbar mit der Buslinie 15, Haltestelle: Wörther-See-Straße)

Beginn: 16:30 Uhr

Kostenfrei – Keine Anmeldung erforderlich!

Dienstag, 18.08.**Weinwanderung Kostheim**

Lust auf Bewegung, frische Luft und guten Wein? Dann begleiten Sie uns auf die Kostheimer Riesling-Schleife „Löss & Lehm“. Auf dieser geführten, rund zweistündigen Rundwanderung inklusive Einkehr am Ende erkunden Sie die reizvolle Mainlandschaft, erfahren Spannendes über den regionalen Weinbau und genießen herrliche Ausblicke. Der Abschluss im historischen Weingut Bacchus Speicher mit Kellerführung, Weinprobe und Snack rundet das Erlebnis perfekt ab.

Treffpunkt: Weinprobierstand in Mainz-Kostheim

(erreichbar mit der Buslinie 33, Haltestelle: Kostheim Winterstraße)

Beginn: 15:00 Uhr

Kostenbeitrag: 22,- € | ermäßigt 11,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 24.07. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 27.07. oder Mittwoch, 29.07. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Achtung: **Festes Schuhwerk und Gehfestigkeit erforderlich!**

**Freitag, 21.08.****Bunter Nachmittag – Frankreich:**

Bonjour la France!

In Kooperation mit dem Treffpunkt aktiv Biebrich

„Bonjour la France!“ mitten in Wiesbaden! Bei unserem bunten Nachmittag dreht sich alles um das charmante Lebensgefühl unserer französischen Nachbarn. Freuen Sie sich auf stimmungsvolle Musik, ein kleines Frankreich-Quiz mit Überraschungen und kulinarische Leckerbissen à la française. Ein Nachmittag voller Esprit, Genuss und „savoir-vivre“ – bienvenue!

Ort: Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17

(erreichbar mit den Buslinien 4 und 14, Haltstelle: Robert-Krekel-Anlage)

Beginn: ca. 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Kostenbeitrag: 10,- € | ermäßigt 5,- €

(inkl. kleiner Häppchen – Getränke auf eigene Rechnung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 24.07. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 27.07. oder Mittwoch, 29.07. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dienstag, 25.08.

Blick hinter die Kulissen – ESWE Betriebshof

Erleben Sie spannende Einblicke in die Welt des Nahverkehrs. Bei einer Führung über den ESWE-Betriebshof entdecken Sie, was hinter den Kulissen des täglichen Busbetriebs geschieht. Werfen Sie einen Blick in die Werkstätten, die Bus-Waschstraße und die Verkehrsleitzentrale – das Herzstück, in dem alle Fäden des Linienbetriebs zusammenlaufen.

Ort: ESWE Verkehrsgesellschaft, Pforte, Gartenfeldstraße 18
(erreichbar über die Haltestelle Hauptbahnhof)

Beginn: 14:00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,- € (zahlbar vor Ort)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 24.07. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Freitag, 28.08.

Mayen – das Tor zur Eifel

Hier erleben Sie die Geschichte vom Marktplatz bis zur Genovevaburg in all seiner Fülle. Der wuchtige Bergfried und das Wahrzeichen der Stadt, der „schiefe“ Turm der St. Clemenskirche sind nicht zu übersehen. Während einer Führung durch die Mayener Innenstadt entführen wir Sie auf eine Reise durch die sagenumwobene Stadt Mayen – Spaß und Spannung inklusive! Erzählt werden u.a. die fünf „Hauptsagen“ der Stadt Mayen.

Kostenbeitrag: 38,- € | ermäßigt 12,- €
(inkl. Busfahrt, Führung und einem Mittagessen – ohne Getränke)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 07.08. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 10.08. oder Mittwoch, 12.08. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169



Gemeinsam mehr sein.

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir unterstützen soziale Projekte und engagieren uns in der Region. Denn gemeinsam sind wir mehr.
www.naspa.de/csr



 **Naspa**
Nassauische Sparkasse

Ihr **Vertrauen.** Unser **Antrieb.**

Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 8 – 9

Dienstag, 01.09.

KAFFEEKLATSCH

Thema: Longevity – Das Geheimnis der Langlebigkeit

Die beliebte Kaffeeeklatsch-Reihe bietet die Möglichkeit zum aktiven Austausch in angenehmer Atmosphäre mit Impulsen zu wechselnden Themen.

Bei Kaffee, Kuchen und anregenden Gesprächen dreht sich an diesem Nachmittag alles um das Geheimnis der Langlebigkeit. Was hält Körper, Geist und Seele jung? Freuen Sie sich auf interessante Impulse, praktische Tipps und kleine Inspirationen, wie wir mit Lebensfreude, Bewegung und Achtsamkeit zu mehr Vitalität und Wohlbefinden finden können.

Ort: Tillys Café Walz, Kaiser Friedrich- Ring 12 (Ecke Jahnstraße)
(erreichbar mit vielen Buslinien, Haltestelle: Ringkirche)

Beginn: 14:00 Uhr

Tel. Anmeldung: ab Freitag 07.08. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Donnerstag, 03.09.

Bernkastel-Kues – idyllischer Kurort an der Mosel

Bernkastel-Kues hat eine reiche, über 2000 Jahre alte Geschichte. Von der Burg Landshut überragt und zu beiden Seiten der Mosel gelegen, prägen noch heute Fachwerkhäuser aus dem Mittelalter das Stadtbild rund um den Marktplatz. Die jahrhundertealten Fachwerkhäuser, das Renaissance-Rathaus und der anmutige St. Michaels-Brunnen sind nur ein kleines Spiegelbild lebendiger Poesie.

Ein Besuch ist immer wieder ein Erlebnis und eine Stadtführung ein Muss.

Kostenbeitrag: 38,- € | ermäßigt 12,- €
(inkl. Busfahrt, Führung und einem Mittagessen – ohne Getränke)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 07.08. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 10.08. oder Mittwoch, 12.08. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Freitag, 11.09.

thalhaus Theater – Stephan Bauer: „Am Ende der Nerven und noch so viel Ehe übrig“

Comedy/Kabarett

Nach 20 Jahre Ehe stellt sich jeder die Frage „War es das jetzt schon? Wie lange dauert das denn noch? Wer schafft es schon nach 20 Jahren seinen Partner ehrlich zu fragen: „Langweilst du dich auch so – wie mich? Ein weiser Mann sagt lieber zu seiner Frau: Nichts Was also tun, wenn Paartherapeuten keine Termine frei haben? Dann besuchen Sie doch das Programm von Stefan Bauer!

Ort: thalhaus Theater, Nerotal 18
(erreichbar mit der Buslinie 1, Haltestelle: Nerobergstraße)

Beginn: 20:00 Uhr

Kostenbeitrag: 16,- € | ermäßigt 8,- €

Kartenverkauf: ab 24.08. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 16.09.

Tanztee

Tanzen Sie gerne? Dann sollten Sie unbedingt unseren Tanztee besuchen! In zwangloser Atmosphäre darf bei schwungvoller Musik getanzt und geplaudert werden. Bei unserer erfahrenen Übungsleiterin Barbara Hammelbacher können nach Absprache Grundschritte aufgefrischt werden. Verbringen Sie „beschwingte“ Stunden bei Kaffee und Kuchen.



Ort: Salon Liesel, Goerdeler Straße 47
(erreichbar mit der Buslinie 17, Haltestelle: Klosterweg)

Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Freitag, 18.09.**Abschluss-Konzert der Seniorenwoche mit
der Band „Couch Potatoes“****In Kooperation mit dem Seniorenbeirat Wiesbaden**

Was für ein Finale! Zum Abschluss der Seniorenwoche 2026 heißt es: Mitsingen, Tanzen, Lachen - und einfach den Moment genießen! Mit Schwung, Witz und ganz viel Gefühl bringen die „Couch Potatoes“ aus Wiesbaden musikalische Lebensfreude auf die Bühne! Die beliebte Band begeistert mit bekannten Melodien aus mehreren Jahrzehnten - von Rock'n'Roll bis Oldies, von Evergreens bis Lieblingshits zum Mitsingen. Freuen Sie sich auf einen Nachmittag voller Rhythmus, guter Laune und Erinnerungen, die einfach Spaß machen.



Ort: Bürgerhaus Sonnenberg, Kaisersaal, König-Adolf-Straße 6
(erreichbar mit der Buslinie 16, Haltestelle: Hofgartenplatz)

Beginn: 16:00 Uhr (Einlass ab 15:30 Uhr)

Tel. Anmeldung: ab Montag 17.08. von 9:00–12:00 Uhr
in der Geschäftsstelle des Seniorenbeirates unter 31-2631

Eintritt frei – Getränke auf eigene Rechnung!

Sonntag, 20.09.**Matinée musicale am Sonntag**

Seit vielen Jahren lädt die Hempelstiftung für Wissenschaft, Kunst und Wohlfahrt in Kooperation mit der Wiesbadener Musik- & Kunstschule zu inspirierenden Konzerten ein. Junge Talente der Wiesbadener Musik- & Kunstschule und der Wiesbadener Musikakademie präsentieren in dieser Matinée musikalische Meisterleistungen auf höchstem Niveau - als Solistinnen, Solisten oder in Ensembles.

Ort: Loge Plato, Friedrichstraße 35, Hinterhaus
(erreichbar über die Haltestelle „Kirchgasse“)

Beginn: 11:00 Uhr

Eintritt frei – Keine Anmeldung erforderlich!

**Dienstag, 22.09.****Vor-Ort Spaziergang Biebrich**

Entdecken Sie Biebrich von seiner geschichtsträchtigen Seite! Beim Spaziergang entlang des Rheins und durch die alte Hauptstraße erfahren Sie spannende Geschichten über das frühere Doppeldorf Mosbach-Biebrich - von Bauern, Fischern und dem Leben am Strom. Heimatkundler Peter-Michael Glöckler vom Heimatverein Wiesbaden-Biebrich führt mit Charme und Wissen durch den rund 90-minütigen Rundgang, der an der Hauptkirche seinen Abschluss findet.

Treffpunkt: Karpfenhof, Am Schlosspark 13, Biebrich
(erreichbar mit den Buslinien 9 und 14, Haltestelle: Schloss Biebrich)

Beginn: 14:00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,- € (zahlbar vor Ort)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 04.09. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Achtung: Festes Schuhwerk und Gehfestigkeit erforderlich!

Donnerstag, 24.09.**ZDF Mainz – Führung durch die Sendeanstalt
ÖPNV-Fahrt**

Blicken Sie mit uns hinter die Kulissen Europas größter Sendeanstalt. Eine Führung bietet einen kompakten Einblick in die spannende Welt der Medien für Jung und Alt. Erleben Sie, wie Fernsehen entsteht und wie der öffentlich-rechtliche Programmauftrag erfüllt wird. Vorher stärken wir uns mit Kaffee und Kuchen im ZDF-Casino.

Info: Wir reisen gemeinsam mit dem ÖPNV an. Die Kosten für die Fahrkarte sind im Kostenbeitrag **nicht** enthalten!

Treffpunkt: Hauptbahnhof Wiesbaden (Haupteingang)

Beginn: ca. 13:00 Uhr

Kostenbeitrag: 10,- € | ermäßigt 5,- €
(inkl. Kaffee und Kuchen)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 04.09. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 07.09. oder Mittwoch, 09.09. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dienstag, 29.09.**Ü55-Disco – Hits der 70er bis 90er Jahre und das Beste von heute!****In Kooperation mit dem Treffpunkt aktiv Adlerstraße**

Wir bringen die gute alte Musik zurück! DJ Tony Starck wird mit den Hits aus den 70er-, 80er- und 90er-Jahren alte Erinnerungen wecken und auch das Beste von heute auflegen. Freuen Sie sich auf über zwei Stunden gute Laune und schwungvolle Party-Musik: Tanzen erwünscht!



Ort: Treffpunkt aktiv Adlerstraße, Adlerstraße 19
(erreichbar mit der Buslinie 6, Haltestelle: Adlerstraße)

Beginn: 15:30 Uhr (Einlass ab 15:15 Uhr)

Kostenbeitrag: 6,- € | ermäßigt 3,- €
(inkl. eines Begrüßungsgetränks)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 04.09. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 07.09. oder Mittwoch, 09.09. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 8 – 9**Dienstag, 06.10.****Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Senioren****In Kooperation mit dem Treffpunkt aktiv Biebrich**

Sicher und selbstbewusst durchs Leben gehen - auch in herausfordernden Situationen! In diesem Kurs lernen Sie, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, Grenzen klar zu setzen und sich mit einfachen, wirkungsvollen Techniken zu schützen. Schritt für Schritt gewinnen Sie mehr Sicherheit, innere Stärke und Ruhe im Alltag - ganz ohne sportliche Voraussetzungen.

Ort: Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17
(erreichbar mit den Buslinien 4 und 14, Haltestelle: Robert-Krekel-Anlage)

Beginn: 16:00 Uhr (Einlass ab 15:45 Uhr)

Kostenbeitrag: 5,- € | ermäßigt 2,50 €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 04.09. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 07.09. oder Mittwoch, 09.09. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Donnerstag, 08.10.**Nachbarschaftshaus Wiesbaden****Wiesbaden zeigt seine Schätze - Soziale Einrichtungen in Wiesbaden**

Entdecken Sie mit uns einen echten „sozialen Schatz“ in Wiesbaden-Biebrich! Frau Wetzing und ihr Team erwarten Sie bei Kaffee und Kuchen im Seniorentreff des Nachbarschaftshauses. Vor Ort gibt es ein kleines Gedächtnistraining und Sie erfahren, welche schönen Aktivitäten und Begegnungsmöglichkeiten hier auf Sie warten. Ein Nachmittag voller Gemeinschaft und guter Laune!

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V., Rathausstraße 10
(erreichbar mit der Buslinie 4, Haltestelle: Adolf-Todt-Straße)

Beginn: 14:00 Uhr

Kostenbeitrag: 5,- € | ermäßigt 2,50 €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 25.09. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!



Samstag, 10.10.**Weilburg – Traditioneller Residenzmarkt**

Erleben Sie Weilburg im barocken Glanz. An diesem Wochenende verwandelt sich die Weilburger Innenstadt in einen stimmungsvollen Marktplatz voller Leben, Musik und Erlebnisse. Genießen Sie das barocke Flair und das bunte Markttreiben, bei dem Kunsthandwerker und Direktvermarkter ihre Waren präsentieren. Dieser traditionelle Residenzmarkt bietet zudem ein musikalisches Bühnenprogramm, Walking Acts und ein leckeres kulinarisches Angebot. Zudem kann diese wirklich schöne Stadt auf eigene Faust erkundet werden.

Kostenbeitrag: 22,- € | ermäßigt 10,- €

(inkl. Busfahrt – ohne Verpflegung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 25.09. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 28.09. oder Mittwoch, 30.09. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Sonntag, 11.10.**Theater im Pariser Hof: Ulrike Neradt, Michael Senzig und Friedel Anschau – „Schön war die Zeit“**

Eine musikalische Zeitreise in die 50er und 60er Jahre

Erleben Sie eine charmante musikalische Zeitreise in die 50er und 60er Jahre – mit Ulrike Neradt, Tenor Michael Senzig und Friedel Anschau am Klavier. Tauchen Sie mit uns ein in diese tolle Zeit mit ihren einzigartigen Liedern, Chansons, nicht selten schrägen Texten und kleinen Geschichten und Gedichte drumherum. Wunderschöne Erinnerungen an ganz persönliche Lieblingssongs aus Ihrer Jugend. Aus der Zeit der Aufbruchstimmung und unbändiger Lebensfreude der Nachkriegszeit. Humorvoll, nostalgisch und mit viel Herz präsentiert – ein Abend voller Erinnerungen und guter Laune!

Ort: Theater im Pariser Hof, Spiegelgasse 9

(erreichbar mit den Buslinien 1 und 8, Haltestelle: Webergasse)

Beginn: 19:30 Uhr

Kostenbeitrag: 18,- € | ermäßigt 9,- €

Kartenverkauf: ab 21.09. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 14.10.**Murnau Filmtheater – Nie wieder Liebe**

Deutscher Spielfilm aus dem Jahr 1931 mit Theo Lingen und Lilian Harvey

Der reiche amerikanische Playboy Sandercroft hat genug von den Frauen und lässt sich auf eine Wette um 500.000 Dollar ein: Fünf Jahre lang will er keine Frau mehr anrühren. Um nicht in Versuchung zu geraten, geht er mit seiner Luxusjacht „Odysseus“ und einer Mannschaft aus Ganoven auf Kreuzfahrt durch die Weltmeere. Seinem treuen Diener Jean gibt er die Anweisung, ihn, wenn nötig, mit allen Mitteln davon abzuhalten, in die Nähe einer Frau zu geraten...

Ort: Murnau-Filmtheater, Murnaustraße 6

(erreichbar mit den Buslinien 3, 6 und 33, Haltestelle: Welfenstraße)

Beginn: 16:00 Uhr

Kostenbeitrag: 5,- € | ermäßigt 2,50 €

Kartenverkauf: ab 21.09. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Donnerstag, 15.10.**Frankfurt – Senckenberg-Museum**

ÖPNV-Fahrt

Erleben Sie einen spannenden Ausflug nach Frankfurt ins Senckenberg-Museum, eines der bedeutendsten Naturkundemuseen Deutschlands! Bestaunen Sie faszinierende Exponate aus der Erdgeschichte – von beeindruckenden Dinosauriern bis zu funkelnden Mineralien. Ein Nachmittag voller Entdeckungen, Staunen und gemeinsamer Erlebnisse, der Wissen und Freude verbindet. Entdecken Sie das Museum auf eigene Faust.

Info: Wir reisen gemeinsam mit dem ÖPV an. Die Kosten für die Fahrkarte sind im Kostenbeitrag **nicht** enthalten.

Treffpunkt: Hauptbahnhof Wiesbaden (Haupteingang)

Beginn: 13:00 Uhr

Kostenbeitrag: 10,- € | ermäßigt 5,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 25.09. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 28.09. oder Mittwoch, 30.09. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Mittwoch, 21.10.**Tanztee**

Tanzen Sie gerne? Dann sollten Sie unbedingt unseren Tanztee besuchen! In zwangloser Atmosphäre darf bei schwungvoller Musik getanzt und geplaudert werden. Bei unserer erfahrenen Übungsleiterin Barbara Hammelbacher können nach Absprache Grundschrifte aufgefrischt werden. Verbringen Sie „beschwingte“ Stunden bei Kaffee und Kuchen.



- Ort:** Salon Liesel, Goerdeler Straße 47
(erreichbar mit der Buslinie 17, Haltestelle: Klosterweg)
Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Freitag, 23.10.**Wanderung Goldsteintal**

In Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein



Erleben Sie die reizvolle Natur des Wiesbadener Goldsteintals in Sonnenberg bei einer gemütlichen Rundwanderung! Unter der fachkundigen Leitung von Roland Becker vom Deutschen Alpenverein Wiesbaden entdecken Sie idyllische Waldwege, sanfte Anstiege und herrliche Ausblicke. Die etwa 7 km lange Tour dauert rund 2–3 Stunden und führt zurück zum Startpunkt – ideal für alle, die Bewegung, Natur und Gemeinschaft genießen möchten.

- Treffpunkt:** Alpinzentrum des Deutschen Alpenvereins, In der Lach 4
(ehemals Kath. Kirche St. Johannes)
(erreichbar mit der Buslinie 16, Haltestelle: Ostpreußenstraße)

Beginn: 10:00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,- € (zahlbar vor Ort)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 25.09. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Achtung: Festes Schuhwerk und Gehfestigkeit erforderlich!

Mittwoch, 28.10.**Beckenboden – Schnupperstunde**

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem TURNERBUND WIESBADEN

Die Beckenbodengymnastik ist ein gezieltes Training der Muskelgruppen, die den Beckenboden nach unten verschließen. Die Übungen können bereits vorbeugend angewendet werden, sind darüber hinaus sehr effektiv bei beginnender oder bereits vorhandener Muskel-schwäche, die sie mildern oder beheben. Dieses Angebot ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

Besonderheiten: Einlass nur mit Sportschuhen mit nicht abfärbenden Sohlen, keine Straßenschuhe.

- Treffpunkt:** TURNERBUND WIESBADEN, Eingang Peter-Schick Hallen, Kurt-Schumacher Ring 17
(erreichbar über die Haltestelle Loreleiring)

Beginn: 11:00 Uhr

Tel. Anmeldung: ab Freitag 02.10. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kostenfrei!

Donnerstag, 29.10.**Bowling**

Strike, Spaß und gute Laune! Beim gemeinsamen Bowling erleben Sie zwei unterhaltsame Stunden voller Bewegung, Geselligkeit und heiterem Wettbewerb. Ganz gleich, ob Anfänger oder geübter Spieler – hier zählt der gemeinsame Spaß! Ein vergnügter Nachmittag in fröhlicher Runde – für alle, die aktiv bleiben und gemeinsam lachen möchten.

- Ort:** City Bowling, Frankfurter Straße 30
(erreichbar mit den Buslinien 5 und 15, Haltestelle: Humboldtstraße)

Beginn: 14:00 Uhr

Kostenbeitrag: 7,- € | ermäßigt 3,50 €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 02.10. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 05.10. oder Mittwoch, 07.10. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 8 – 9

Mittwoch, 04.11.

Gerd Kannegieser: „Aller, mer sieht sisch!“

Kabarett

In Kooperation mit dem Treffpunkt aktiv Biebrich

Der unberechenbare Knuffelmacho aus dem Pfälzer Wald sorgt wie immer dafür, dass das Zwerchfell wackelt bis die Gallensteine abheben. Dabei kokettiert der Stammtischphilosoph damit, als Comedian zu gelten, der für vordergründige Lacher sorgt. Aber sobald sich sein Publikum in Sicherheit wähnt, legt Kannegieser aus der Hüfte einen Schalter um, und plötzlich lachen alle in derart verändertem Gedankenambiente, dass Hausaufgaben unvermeidlich erscheinen.

Kannegießer, der Mann, dessen Stärken seine Schwächen sind, führt immer etwas im Schilde, scheint das aber selber nie zu merken. So stolpert er mit sicherem Tritt vom Fettnäpfchen zur Fritteuse, um am Ende nichtsahnend aber erschreckend Recht zu haben.

Seit 40 Jahren zieht Kannegieser von Bühne zu Bühne und sucht die Nähe zu seinem Publikum. Er vermeidet große Auftritte im Fernsehen. Wer ihn hautnah erleben will, muss seine Aufführungen besuchen.

Ort: Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17
(erreichbar mit den Buslinien 4 und 14, Haltestelle: Robert-Krekel-Anlage)

Beginn: 16:00 Uhr (Einlass ab 15:30 Uhr)

Kostenbeitrag: 10,- € | ermäßigt 5,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 02.10. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 05.10. oder Mittwoch, 07.10. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169



Mittwoch, 11.11.

Tanzen macht Spaß – Walzer und Quick-Step für Anfänger

Mit Spaß und Leichtigkeit das Tanzbein schwingen! In diesem Kurs zeigt Ihnen Barbara Hammelbacher, wie einfach Tanzen sein kann. Sie lernen die Grundschritte von Walzer und Quick-Step und entdecken, wie viel Freude rhythmische Bewegung und Musik schenken können.

Einzelne Gastherren sind besonders willkommen!

Ort: Hilde-Müller-Haus, Wallufer Platz 2, 1.0G (Großer Saal)
(erreichbar mit den Buslinien 1, 5 und 8, Haltestelle: Schiersteiner Straße)

Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Kostenbeitrag: 5,- € | ermäßigt 2,50 €

(Getränke auf eigene Rechnung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 02.10. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 05.10. oder Mittwoch, 07.10. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Donnerstag, 12.11.

Erzählcafé: Aktiv im Alter – Herbert Cartus

In Kooperation mit dem Treffpunkt aktiv Kohlheck

Herbert Cartus berichtet in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen über seinen aktiven „Unruhestand“. Auch nach seinem Eintritt in das Rentenalter ist Herbert Cartus, der viele Jahre mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet hat, weiterhin aktiv und engagiert. So tritt er als Künstler auf, engagiert sich ehrenamtlich und bereist die Welt.

Er ist der lebendige Beweis, dass es auch im Alter allerlei zu erleben und zu erlernen gibt. Lassen Sie sich im positiven Sinne anstecken von seiner Energie und seinen Erzählungen. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag.

Ort: Treffpunkt aktiv Kohlheck, Altenwohnanlage Kohlheckstraße 4
(erreichbar mit der Buslinie 4, Haltestelle: Langendellschlag)

Beginn: 14:30 Uhr (Einlass ab 14:00 Uhr)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 02.10. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Dienstag, 17.11.

Winter-Konzert zum Advent mit dem Mandolinenorchester der Musikfreunde Naurod

Freuen Sie sich auf das Konzert des Mandolinenorchesters der Musikfreunde Naurod 1923 e. V.. Das Orchester wird Sie mit Mandolinenklängen auf die bald beginnende Adventszeit einstimmen. Die Musikfreunde Naurod können auf eine über 100-jährige Vereinsgeschichte zurückblicken und halten die Tradition der Mandolinenmusik mit ihrem besonderen Zupfinstrument hoch. Wir starten den Nachmittag bei Kaffee und Kuchen, bevor das Konzert um 16:00 Uhr beginnt.

Ort: Bürgerhaus Kastel, Zehnthofstraße 41, Mainz-Kastel
(erreichbar mit der Buslinien 6, 9, 28, Haltestelle: Kastel Brückenkopf)

Beginn: 15:00: Kaffee & Kuchen

16:00 Uhr: Konzertbeginn

Kostenbeitrag: 8,- € | ermäßigt 4,- €

(inkl. Kaffee und einem Stück Kuchen)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 02.10. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 05.10. oder Mittwoch, 07.10. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169



Mittwoch, 18.11.**Tanztee**

Tanzen Sie gerne? Dann sollten Sie unbedingt unseren Tanztee besuchen! In zwangloser Atmosphäre darf bei schwungvoller Musik getanzt und geplaudert werden. Bei unserer erfahrenen Übungsleiterin Barbara Hammelbacher können nach Absprache Grundschritte aufgefrischt werden. Verbringen Sie „beschwingte“ Stunden bei Kaffee und Kuchen.



Ort: Salon Liesel, Goerdeler Straße 47
(erreichbar mit der Buslinie 17, Haltestelle: Klosterweg)

Beginn: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:45 Uhr)

Eintritt frei – Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung!

Donnerstag, 19.11.**Jahreskonzert der Wiesbadener Musik- und Kunstschule**

Musik verbindet Generationen! Beim Jahreskonzert der Wiesbadener Musik- & Kunstschule zeigen junge Musikerinnen und Musiker ihr Können und ihre Leidenschaft. Freuen Sie sich auf ein vielseitiges Programm mit Klassik, Romantik und modernen Klängen.

Ort: Kulturforum, Eingang Friedrichstraße 16
(erreichbar mit vielen Buslinien bis Haltestelle „Dern’sches Gelände“)

Beginn: 19:00 Uhr

Eintritt frei – Keine Anmeldung erforderlich!

Samstag, 21.11.**Theater im Pariser Hof – Glenn und Sybille Langhorst – Männer Frauen Katastrophen****Comedy/Kabarett**

Glenn und Sibylle könnten ihre Beziehung retten! Denn während Sie gemeinsam lachen, erklären die beiden Kabarettisten, warum Partner und Partnerinnen das tun, was sie tun und wie man es nicht nur verstehen, sondern auch erträglich gestalten kann. Für die Einen passen sie zusammen wie „Tag und Nacht“ oder „Feuer und Wasser“ und für die Anderen sind die Unterschiede nicht der Rede wert: Männer und Frauen.

Erwarten Sie einen empirischen Strauß aus allerhand Kurosem, Wissenswertem sowie herrlich Amüsantem zu einem Thema, dass so alt ist wie der Welt selbst.

Ort: Theater im Pariser Hof, Spiegelgasse 9
(erreichbar mit den Buslinien 1 und 8, Haltestelle: Webergasse)

Beginn: 19:30 Uhr

Kostenbeitrag: 16,- € | ermäßigt 8,- €

Kartenverkauf: ab 02.11. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Donnerstag, 26.11.**Landesmuseum Wiesbaden – Museumsführung zur Sonderausstellung „Gift“**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Gegensätze - zwischen Heilmittel und tödlicher Substanz. Die Sonderausstellung „Gift“ im Museum Wiesbaden zeigt, wie eng Gefahr und Heilung, Faszination und Furcht miteinander verbunden sind. Bei einer fachkundigen Führung erfahren Sie spannende Geschichten aus Natur, Medizin, Kunst und Geschichte - ein eindrucksvoller Nachmittag voller Erkenntnisse und Staunen. Wer mag, kann anschließend noch gemütlich im Museumscafé „Trüffel“ auf einen Kaffee und Kuchen einkehren (auf eigene Rechnung).

Ort: Friedrich-Ebert-Allee 2
(erreichbar mit vielen Buslinien,
Haltestellen: Rheinstraße/RMCC oder Wilhelmstraße)

Beginn: 14:45 Uhr vor dem Haupteingang des Museums

Kostenbeitrag: 8,- € | ermäßigt 4,- €

Tel. Anmeldung: ab Freitag 06.11. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 09.11. oder Mittwoch, 11.11. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Sonntag, 29.11.**Matinée musicale am Sonntag**

Seit vielen Jahren lädt die Hempelstiftung für Wissenschaft, Kunst und Wohlfahrt in Kooperation mit der Wiesbadener Musik- & Kunstschule zu inspirierenden Konzerten ein. Junge Talente der Wiesbadener Musik- & Kunstschule und der Wiesbadener Musikakademie präsentieren in dieser Matinée musikalische Meisterleistungen auf höchstem Niveau - als Solistinnen, Solisten oder in Ensembles.

Ort: Loge Plato, Friedrichstraße 35, Hinterhaus
(erreichbar mit vielen Buslinien bis Haltestelle „Kirchgasse“)

Beginn: 11:00 Uhr

Eintritt frei – Keine Anmeldung erforderlich!

Dauerangebote ganzjährig siehe Seite 8 – 9

Dienstag, 01.12.

Weihnachtsmarkt Heidelberg

In Kooperation mit dem Treffpunkt aktiv Biebrich

Erleben Sie einen der schönsten Weihnachtsmärkte Deutschlands! Beim gemütlichen Bummeln lassen sich neben den malerischen Gassen und Sehenswürdigkeiten eine Vielzahl an weihnachtlichen Buden entdecken, die auf verschiedenen Plätzen in der Altstadt bezaubernde Geschenkideen feilbieten. Inmitten der Alten und Neuen Universität präsentiert sich der größte Platz des Weihnachtsmarktes. Mit seinen vielen geschmückten Ständen findet man hier alles was Freude macht und das Herz begeht.

Die hölzerne Weihnachtsstadt rund um den Herkulesbrunnen präsentiert eine einzigartige Attraktion: ein hölzernes großes Fass mit sich drehendem Perkeo, der Heidelberger Symbolfigur, auf dem Dach. Ein Teil der Teilnahmekarten wird über den Treffpunkt aktiv Biebrich verkauft.

Kostenbeitrag: 22,– € | ermäßigt 10,– €

(inkl. Busfahrt – ohne Verpflegung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 06.11. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 09.11. oder Mittwoch, 11.11. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169



Mittwoch, 02.12.

Weihnachtliches Konzert mit Schüler*innen und Studierenden der Wiesbadener Musik- und Kunstschule

Freuen Sie sich auf einen festlich-beschwingten Abend im Kulturforum Wiesbaden! Beim Konzert „TON AB: Jingle Bells“ der Wiesbadener Musik- & Kunstschule erwartet Sie ein stimmungsvolles Programm mit beliebten Weihnachtsliedern zum Mitsingen und Genießen. Lassen Sie sich von Musik und Gemeinschaft in vorweihnachtliche Stimmung versetzen – wie schon im vergangenen Jahr ein musikalisches Highlight der Adventszeit.

Ort: Kulturforum, Friedrichstraße 16

(erreichbar über die Haltestelle Dern'sches Gelände)

Beginn: 18:30 Uhr

Eintritt frei – Keine Anmeldung erforderlich!

Dienstag, 08.12.

thalhaus Theater – Mallet live: Weihnachtsspecial

Mallet – Classic Rock in seiner ganzen Bandbreite. Vorgetragen werden eigene Songs aus mittlerweile 15 Mallet Alben und Cover Songs im eigenen unverwechselbaren Mallet Stil. Die ganze musikalische Bandbreite von soft bis hart macht jedes Konzert zu einem Erlebnis und es sollte für jeden etwas dabei sein.

Ort: thalhaus Theater, Nerotal 18

Beginn: 20:00 Uhr

Kostenbeitrag: 16,– € | ermäßigt 8,– €

Kartenverkauf: ab 02.11. montags und mittwochs von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Freitag, 11.12.

Bunter Nachmittag – Weihnachtsglanz

In Kooperation mit dem Treffpunkt aktiv Biebrich



Erleben Sie einen festlichen Nachmittag voller Weihnachtsglanz! In stimmungsvoller Atmosphäre genießen wir Musik, Geschichten und kleine Überraschungen, die Herz und Seele berühren. Bei Kaffee, Gebäck und guten Gesprächen lassen wir gemeinsam das Jahr besinnlich ausklingen – ein Nachmittag, der Wärme, Lächeln und weihnachtliche Vorfreude schenkt.

Ort: Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17

(erreichbar mit den Buslinien 4 und 14, Haltstelle: Robert-Krekel-Anlage)

Beginn: 14:00 Uhr (Einlass ab 13:45 Uhr)

Kostenbeitrag: 10,– € | ermäßigt 5,– €

(inkl. Gebäck – Getränke auf eigene Rechnung)

Tel. Anmeldung: ab Freitag 06.11. von 9:30–12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Montag, 09.11. oder Mittwoch, 11.11. von 9:30–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Sonntag, 10.01.

Närrische Seniorensitzung des Kostheimer Carneval-Vereins

In Kooperation mit dem Amt für Soziale Arbeit,

Treffpunkte aktiv

In Kooperation mit dem Kostheimer Carneval-Verein veranstaltet das Amt für Soziale Arbeit, Abteilung Altenarbeit die „Närrische Seniorensitzung“ im Kostheimer Bürgerhaus.

Erleben Sie einen fröhlichen, stimmungsvollen Nachmittag mit Vorträgen, Garden, Stimmungsmusik und allem was gute Laune macht!



Ort: Bürgerhaus Kostheim, Winterstraße 20, Mainz-Kostheim
(erreichbar mit den Buslinien 33 und 54, Haltstelle: Winterstraße)

Beginn: 15:11 Uhr (Einlass 14:11 Uhr)

Kostenbeitrag: Zum Redaktionsschluss stand der Preis für die Veranstaltung noch nicht fest. Der Preis wird ungefähr bei 10,- € | ermäßigt 5,- € (inkl. eines Getränkebons und einem Kreppel) liegen. Den genauen Preis können Sie ab Oktober 2026 erfragen!

Kartenverkauf: ab 02.11. montags und mittwochs von 9:00–12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Treffpunkte aktiv

Die „Treffpunkte aktiv“ sind Orte der Begegnung und aktiven Freizeitgestaltung für ältere Menschen in Wiesbaden. Sie unterstützen dabei, lange aktiv und sozial eingebunden zu sein.

Vom gemütlichen Plausch bei einer Tasse Kaffee bis hin zu anregenden Aktivitäten wie Tanzen, Festlichkeiten im Jahreskreis und Spielnachmittagen sind die unterschiedlichsten Angebote zu finden: Dazu gehören auch Wandern, Radfahren, Stadtführungen, Museumsbesuche und Ausflüge, sowie Sprachkurse, Internetcafé und Informationsveranstaltungen.

Angeboten wird auch gemeinsames Frühstück und Mittagstisch.

In den Treffpunkten aktiv können Interessierte sowohl Angebote wahrnehmen, als auch deren Inhalte mitgestalten. Außerdem kann sich jeder mit Ideen und eigenen Angeboten einbringen. Ob als Teilnehmer oder Gestalter - alle sind herzlich willkommen!



Treffpunkt aktiv Wiesbaden Mitte

Adlerstraße 19 | 65183 Wiesbaden

Telefon: 0611 1746726

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Montag – Freitag

10:00 – 16:00 Uhr

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Adlerstraße, Buslinie 6

Angebote im Treffpunkt aktiv Wiesbaden Mitte:

- ◆ Mittagstisch
- ◆ „BistroCom“: Internetcafé für Menschen über 50!
- ◆ Yoga
- ◆ Dämmerschoppen
- ◆ Schwimmen
- ◆ Freiluftsach
- ◆ Schlendergruppe
- ◆ Spielnachmittag
- ◆ Bingo
- ◆ Handarbeitskreis
- ◆ Feste mit Musik und Tanz
- ◆ Lese- und Erzähltreff

Treffpunkt aktiv „Martin Hörner“ Biebrich

Straße der Republik 17-19 | 65203 Wiesbaden

Telefon: 0611 31-9189**E-Mail:** treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de**Öffnungszeiten:** Montag – Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr**Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:**

Haltestelle Robert-Krekel-Anlage, Buslinien 4, 14, 39

Angebote:

- ◆ Offenes Kaffee
- ◆ Gemeinsames Frühstück
- ◆ Dämmerschoppen
- ◆ Malgruppe
- ◆ Kreativangebote
- ◆ Sitztanz
- ◆ Gedächtnistraining
- ◆ Bowling
- ◆ Canasta/Bridge
- ◆ Doppelkopf/Rommé
- ◆ Dart/Schach
- ◆ Feste mit Musik und Tanz
- ◆ Ausflüge und Exkursionen
- ◆ Außensprechstunde der Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter

Treffpunkt aktiv Mainz-Kastel

Zehnthofstraße 41 | 55252 Mainz-Kastel (im Bürgerhaus)

Telefon: 06134 18 97 36 oder 0171 7 67 75 46**E-Mail:** treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de**Öffnungszeiten:** Montag, Mittwoch, Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch 09:00 – 11:00 Uhr**Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:**

Haltestelle Brückenkopf, Buslinien 6, 6A, 9, 28 sowie MVG 54, 55, 56, 57, 68

Angebote:

- ◆ Dämmerschoppen
- ◆ Gemeinsames Frühstück
- ◆ Offenes Kaffee
- ◆ Schlendern
- ◆ Vorträge
- ◆ Spielenachmittag
- ◆ Jahreszeitliche Feste
- ◆ Ausflüge und Exkursionen
- ◆ Rommé-Runde
- ◆ Informationsangebote

Treffpunkt aktiv „Dr. Ingrid Jäger“ Mainz-Kostheim

Winterstraße 20 | 55246 Mainz-Kostheim (im Bürgerhaus)

Telefon im Treff: 06134 2 85 79 47 oder 0171 7 67 75 52**E-Mail:** treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de**Öffnungszeiten:** Montag – Freitag nur zu den Veranstaltungen**Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:**

Haltestelle Winterstraße, Buslinien 33, 56

Angebote:

- ◆ Treffcafé mit Brett- und Kartenspiel
- ◆ Frühstück
- ◆ Dämmerschoppen
- ◆ Englisch
- ◆ Wandern
- ◆ Gehirnjogging
- ◆ Vorträge
- ◆ Gymnastik
- ◆ Nordic-Walking
- ◆ Kegeln
- ◆ Ausflüge/Exkursionen
- ◆ Jahreszeitliche Feste

Treffpunkt aktiv „Karl Knecht“ Amöneburg

Melanchthonstraße 15 | 65203 Wiesbaden (Gemeinderaum der ev. Kirche)

Telefon: 0611 58 93 99 13 oder 0151 23 18 44 70**E-Mail:** treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de**Öffnungszeiten:** Dienstag 2x im Monat nur zu den Veranstaltungszeiten
Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr**Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:**

Haltestelle Dyckerhoffstraße, Buslinien 3, 6, 6A, 9, 33

Angebote:

- ◆ Offenes Café
- ◆ Spielenachmittag
- ◆ Schlendern und kleinere Ausflüge
- ◆ Gemeinsames Frühstück
- ◆ Offener Treff mit Vesper

Treffpunkt aktiv Delkenheim

Münchener Straße 2 | 65205 Wiesbaden

Telefon: 0171 7677552 oder 0611 31-3834

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Donnerstag 14:30–17:00 Uhr

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Nürnberger Straße, Buslinie 48

Angebote:

- ◆ Dämmerschoppen
- ◆ Spielenachmittag
- ◆ Gedächtnistraining
- ◆ Gymnastik
- ◆ Offenes Café
- ◆ Informationsangebote
- ◆ Kegeln

Treffpunkt aktiv Gräselberg

Klagenfurter Ring 82 | 65187 Wiesbaden

Telefon: 0611 58939914

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Montag–Freitag
11:30–12:30 Uhr für den Mittagstisch
freitags 15:00–17:00 Uhr
mittwochs 14-tägig 15:00–17:00 Uhr

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Biebrich Wörther-See-Straße, Buslinien 15 und 39

Angebote:

- ◆ Mittagstisch
- ◆ Gedächtnistraining
- ◆ Spielenachmittag
- ◆ Außensprechstunde der Beratungsstellen für selbstständiges Leben im Alter

Treffpunkt aktiv Nordenstadt

Gemeinschaftszentrum Turmstraße 9–11 | 65205 Wiesbaden

Telefon: 0611 1746726

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Nach Aushang oder Halbjahresprogramm immer
Donnerstag ab 15:00 Uhr

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Horchheimer Straße, Buslinien 15 und 46

Angebote:

- ◆ Vorträge
- ◆ Feste
- ◆ Kaffeennachmittag
- ◆ Spielenachmittag

Treffpunkt aktiv Westend

Blücherstraße 12 | 65195 Wiesbaden

Telefon: 0611 4090685 oder 4190412

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Montag–Freitag 10:00–16:00 Uhr

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Bismarckring, Buslinien 1, 4, 14 und weitere

Angebote:

- ◆ Mittagstisch
- ◆ Dämmerschoppen
- ◆ Spielenachmittag
- ◆ Schwimmen
- ◆ Feste mit Musik und Tanz
- ◆ Kaffeennachmittag
- ◆ Schlendergruppe
- ◆ Bingo

Treffpunkt aktiv Kohlheck/Altenwohnanlage

Kohlheckstraße 4 | 65199 Wiesbaden

Telefon: Büro: 0151 15 23 88 38

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Donnerstag zu den Veranstaltungszeiten

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Langendellschlag, Buslinie 4

Angebote:

- ◆ Mittagstisch
- ◆ Dämmerschoppen
- ◆ Spielenachmittag
- ◆ Kaffeенachmittag
- ◆ Gedächtnistraining
- ◆ Schlendern
- ◆ Schwimmen
- ◆ Außensprechstunde der Beratungsstellen für selbstständiges Leben im Alter

Treffpunkt aktiv Bierstadt/Altenwohnanlage

Meißener Straße 13 | 65191 Wiesbaden-Bierstadt

Telefon: 0151 12 17 79 32 oder 0611 31-2694

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Montag 14:00–17:00 Uhr
Mittwoch 14-tägig 14:00–17:00 Uhr

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Weimarer Straße, Buslinie 17

Angebote:

- ◆ Kaffeetrinken mit Spielerunde
- ◆ Freizeitgruppe, z. B. Spaziergang, kleine Ausflüge
- ◆ Gedächtnistraining
- ◆ Yoga & Bewegung
- ◆ Mittagstisch
- ◆ Außensprechstunde der Beratungsstellen für selbstständiges Leben im Alter

Treffpunkt aktiv Biebrich-Parkfeld/Altenwohnanlage

Semmelweis 3-5 | 65203 Wiesbaden

Telefon: Büro: 0151 15 23 88 38

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Mittwoch, Freitag 14:30–17:30 Uhr

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Paul-Ehrlich-Straße, Buslinie 14

Angebote:

- ◆ Mittagstisch
- ◆ Spielenachmittag
- ◆ Kaffeенachmittag

Treffpunkt aktiv Südost/Altenwohnanlage Zimmermannstift

Wolfram-von-Eschenbach-Straße 1/1a | 65187 Wiesbaden

Telefon: 0151 12 17 79 32

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Dienstag, Donnerstag zu den Veranstaltungszeiten

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Paulinenklinik, Buslinien 5, 8, 15

Angebote:

- ◆ Dämmerschoppen
- ◆ Frühstück
- ◆ Kaffeetrinken mit Spielen
- ◆ Schlendern
- ◆ Schwimmen
- ◆ Jahreszeitliche Feste
- ◆ Tanzen im Sitzen
- ◆ Mittagstisch
- ◆ Außensprechstunde der Beratungsstellen für selbstständiges Leben im Alter

Treffpunkt aktiv Nordost/Altenwohnanlage

Platter Straße 150/150a | 65195 Wiesbaden

Telefon: 0160 97 95 29 40

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Öffnungszeiten: Montag und Mittwoch nur zu den Veranstaltungszeiten

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Haltestelle Wolkenbruch, Buslinie 6

Angebote:

- ◆ Frühstück
- ◆ Dämmerschoppen
- ◆ Kaffee- und Spielenachmittag
- ◆ Jahreszeitliche Feste

Mittagstische für ältere Menschen

Fällt Ihnen die Zubereitung eines Mittagessens schwer? Essen Sie nicht gerne alleine? Wir können Ihnen preisgünstige Mittagstische in Gemeinschaft in folgenden Einrichtungen anbieten:

- ♦ Treffpunkt aktiv Adlerstraße 19, Wiesbaden, Bergkirchenviertel
- ♦ Treffpunkt aktiv Blücherstraße 12, Wiesbaden, Westend
- ♦ Altenwohnanlage Goerdeler Straße 47 und 47a, Wiesbaden-Klarenthal
- ♦ Altenwohnanlage Semmelweisstraße 3, Wiesbaden-Biebrich, Parkfeld
- ♦ Altenwohnanlage Zimmermannstift, Wolfram-von-Eschenbach-Straße 1a, Wiesbaden
- ♦ Alten- und Pflegeheim Toni-Sender-Haus, Rudolf-Dyckerhoff-Straße 30, Wiesbaden-Biebrich
- ♦ Altenwohnanlage Meißenner Straße 13, Wiesbaden-Bierstadt
- ♦ Altenwohnanlage Buschungstraße 41-43, Wiesbaden-Erbenheim
- ♦ Altenwohnanlage August-Bebel-Straße 3-11, Wiesbaden-Dotzheim
- ♦ Altenwohnanlage Kohlheckstraße 4, Wiesbaden-Dotzheim
- ♦ Alten- und Pflegeheim Katharinenstift, Rathausstraße 62-64, Wiesbaden-Biebrich
- ♦ Altenwohnanlage Hahnemannstraße 2-6, Wiesbaden-Biebrich, Parkfeld
- ♦ Seniorencentrum Am Königsfloß 30, Mainz-Kastel
- ♦ Treffpunkt aktiv Gräselberg, Klagenfurter Ring 82, Wiesbaden-Gräselberg

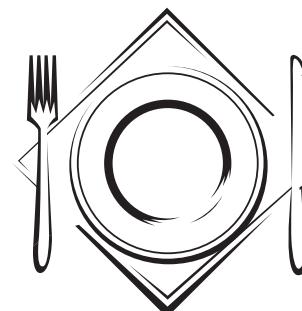
Die Essensmarken können Sie in der jeweiligen Einrichtung kaufen. Im Treffpunkt aktiv Adlerstraße und im Treffpunkt aktiv Blücherstraße benötigen Sie 55-Plus-Ausweise.

Eine Zuschussmöglichkeit ist unter folgenden Voraussetzungen möglich:

- ♦ Vollendung des 55. Lebensjahres
- ♦ das Einkommen darf bei Alleinstehenden den Betrag von z. Zt. 1.126,- € zzgl. Miete nicht übersteigen. Bei Ehepaaren ist als Einkommengrenze ein Betrag in Höhe von z. Zt. 1.520,- € zzgl. Miete maßgebend.

Bitte bringen Sie alle Unterlagen über Einkommen, Vermögen, besondere Belastungen und Miete mit.

Auskünfte über Mittagstische in den Altenwohnanlagen unter Telefon 0611 31-3445 und 0611 31-3807 sowie 0611 31-2656 und über die Mittagstische im Treffpunkt aktiv Adlerstraße und im Seniorentreff Blücherstraße unter Telefon 0611 31-2889.



Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter

Wir sind da

für

- ♦ alle Wiesbadener Bürgerinnen und Bürger ab 60 Jahren
- ♦ deren Angehörige
- ♦ das soziale Umfeld

Wir eröffnen Wege

- ♦ Wir erschließen gemeinsam mit Ihnen Wege und Möglichkeiten zur Erhaltung einer selbständigen Lebensführung.
- ♦ Wir kooperieren mit den ambulanten Diensten und Einrichtungen der Seniorenarbeit im Stadtteil, sowie mit Ärztinnen und Ärzten, Krankenhäusern, Reha-Einrichtungen, Kranken- und Pflegekassen, Pflegeheimen und weiteren Fachstellen.

Wir bieten Ihnen

- ♦ eine persönliche Ansprechperson. Die Zuständigkeit ergibt sich aus Ihrer Wohnanschrift.
- ♦ einen persönlichen Beratungstermin nach Vereinbarung.
- ♦ eine Beratung zuhause, wenn Sie nicht zu uns kommen können.
- ♦ Sprechstunden an verschiedenen Orten im Stadtgebiet.
Nähre Informationen erhalten Sie von Ihrer Ansprechperson.
- ♦ kostenfreie und trägerneutrale Beratung.
- ♦ Information und Beratung zu folgenden Themen:
 - Hilfen im Haushalt, bei Pflegebedürftigkeit oder Demenz
 - Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten
 - Begegnung, Geselligkeit, Kultur
 - Wohnen im Alter
 - Rechtliche Vorsorge
 - Schutz bei Unterversorgung



www.wiesbaden.de/beratung-im-alter

Bei allgemeinen Fragen erreichen Sie uns
Montag – Freitag 8:30 – 12:00 Uhr und
Mittwoch bis 14:00 Uhr
über unser Servicetelefon

Telefon: 0611 31-3487

oder

E-Mail: beratung-im-alter@wiesbaden.de

GereNETZ – Gerontologisches regionales Netzwerk für Wiesbaden

In Wiesbaden im Amt für Soziale Arbeit finden Sie das Netzwerk GereNETZ in der Abteilung Altenarbeit. Zielgruppe des GereNETZ sind ältere Menschen mit Unterstützungsbedarf. Das GereNETZ hat sich zum Ziel gesetzt, ältere Menschen darin zu bestärken, länger selbstständig alleine leben zu können. Neue Strukturen werden durch das Schaffen stabiler Versorgungssituationen und die Optimierung der Zusammenarbeit verschiedener Akteur:innen aufgebaut.

Das Forum Demenz Wiesbaden ist dem GereNETZ zugehörig und stellt die besonderen Bedarfe von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen in den Mittelpunkt. Das Forum Demenz ist ein Zusammenschluss vieler Träger von Hilfs- und Entlastungsangeboten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Das Ziel besteht darin, die Lebensbedingungen der Betroffenen und der sie Pflegenden zu verbessern sowie die Begleitumstände der Erkrankung erträglicher zu machen.

Kontaktdaten:

Geschäftsstelle GereNETZ

Konradinerallee 11, 65189 Wiesbaden

Ulrike von Schilling, Telefon: 0611 31-3488

Marie Pfeiffer, Telefon: 0611 31-4676

E-Mail: gerenetz@wiesbaden.de

www.wiesbaden.de/gerenetz



Pflegestützpunkt Wiesbaden

Der Pflegestützpunkt basiert auf einer gemeinsamen Trägerschaft der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen und dem Amt für Soziale Arbeit der Stadt Wiesbaden.

Ergänzend zu dem Angebot der Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter liegt beim Pflegestützpunkt der Schwerpunkt in der Beratung von jüngeren, unter 60-jährigen Menschen, mit Pflegebedarf und/oder Behinderung.

Wir helfen Ihnen weiter bei Fragen zu

- ♦ Neu- und Höherstufungsanträgen bei Pflegebedürftigkeit und Schwerbehinderung
- ♦ Hilfebedarf bei Körperpflege, Ernährung und Mobilität
- ♦ Ambulanter und stationärer Pflege
- ♦ Tages-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- ♦ Heil- und Hilfsmittelversorgung
- ♦ Rehabilitationsmöglichkeiten

Wir

- ♦ beraten trägerneutral und kostenlos.
- ♦ informieren unabhängig und verbraucherorientiert.
- ♦ besuchen Sie auf Wunsch auch zu Hause.
- ♦ stehen Ihnen sowie Ihren Angehörigen und Bezugspersonen mit Rat und Tat zur Seite und kümmern uns nachhaltig um Ihr Anliegen.
- ♦ arbeiten mit Einrichtungen und Diensten zusammen, die sich mit Fragen der Prävention, Rehabilitation, Pflege und Hilfen zur Lebensgestaltung befassen.

Kontaktdaten:

Pflegestützpunkt Wiesbaden

Kreuzberger Ring 7, 65205 Wiesbaden

Jörg Bracke, Telefon: 0611 31-3648 (A–L)

Monika Dernbach, Telefon: 0611 31-3590 (M–Z)

E-Mail: pflegestuetzpunkt@wiesbaden.de

Musterausstellung „Belle Wi – besser barrierefrei leben und wohnen“

Die dauerhafte Musterausstellung „Belle Wi – besser barrierefrei wohnen und leben“ zeigt vielfältige Lösungen, um zu Hause selbstbestimmt, selbstständig und komfortabel zu wohnen. Auf einer Fläche von rund 200 m² informieren wir alle Interessierten über barrierefreies Wohnen und hilfreiche Technik. Gezeigt werden Gestaltungsmöglichkeiten von Eingangsbereichen, Wohn- und Schlafzimmer, der Küche und des Badezimmers, die alle den Alltag erleichtern können. Auch präsentieren wir eine große Anzahl von technischen Produkten: Vom elektrischen SchlüsselFinder über Hausnotrufsysteme und Sprachassistenten bis hin zu energiesparenden Smart-Home-Komponenten. Diese hilfreiche Technik können Sie vor Ort in Ruhe ausprobieren. Des Weiteren bieten wir in der Ausstellung die Recherche nach alternativen Produkten und Lösungen an (Internet, Informationsmaterialien). Selbstverständlich unterstützen Sie hierbei unsere Beraterinnen und Berater. Der Besuch der Musterausstellung „Belle Wi“ ist kostenfrei und während der Öffnungszeiten ohne Anmeldung möglich.

Gerne können auch Gruppen die Ausstellung nach vorheriger Terminvereinbarung besuchen.

In dem Veranstaltungsbereich der „Belle Wi“ finden Vorträge, Workshops, Schulungen und Themenwochen statt.

Hier finden Sie uns:

Föhrer Straße 74/1 (Zentrum Sauerland)
65199 Wiesbaden

Unsere Öffnungszeiten:

dienstags	14:00 – 18:00 Uhr
donnerstags	13:00 – 17:00 Uhr
sowie nach telefonischer Vereinbarung	

Kontaktdaten:

Amt für Soziale Arbeit

Beratungsstelle barrierefreies Bauen und Wohnen

Nicole Bruchhäuser, Telefon: 0611 31-2885

E-Mail: Belle-Wi@wiesbaden.de

www.wiesbaden.de/belle-wi

Beratungsstelle barrierefreies Bauen und Wohnen

Die meisten Menschen möchten – auch im Alter und bei zunehmender Pflegebedürftigkeit – selbstbestimmt und selbstständig in ihrer Wohnung leben. Doch häufig erschweren Barrieren innerhalb und außerhalb der Wohnung den Alltag. Die Wohnberatung zeigt daher Lösungen in verschiedenen Bereichen auf:

Veränderungen in der Ausstattung, z. B.

- ♦ Umstellen von Möbeln, um ausreichende Bewegungsflächen zu schaffen
- ♦ Erhöhung von Sesseln, Tischen, Stühlen
- ♦ Einbau einer behindertengerechten Küche

Beratung zur Hilfsmittelversorgung, z. B.

- ♦ Mobile Rampen zur barrierefreien Erschließung
- ♦ Haltegriffe im Badezimmer
- ♦ Badewannenlifter
- ♦ Alltagshilfen, u. a. Greifzangen, Anziehhilfen

Beratung zur hilfreichen Technik, z. B.

- ♦ elektronische SchlüsselFinder
- ♦ Herdsicherungen
- ♦ Funkklingel mit Blitzlicht
- ♦ Hausnotrufsysteme mit Sensoren
- ♦ Personen-Ortungssysteme

Bauliche Veränderungen, z. B.

- ♦ Verbreitern von Türen und Entfernen von Schwellen
- ♦ Fest installierte Rampen, Treppenlifte, Hebebühnen oder Plattformlifte
- ♦ Installation einer flachen oder bodengleichen Dusche
- ♦ Einbau eines höheren WCs
- ♦ Steckdosen und Schalter in Griffhöhe

Wir bieten Ihnen hierfür eine kompetente, kostenfreie Beratung – telefonisch, per E-Mail oder auf Wunsch zu Hause – an. Darüber hinaus unterstützt unsere Beratungsstelle Sie bei der Klärung der Finanzierung der Maßnahmen.

Die Beratungsstelle für barrierefreies Wohnen kooperiert mit weiteren kommunalen Einrichtungen, unter anderem mit den Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter, dem Pflegestützpunkt und der Abteilung Eingliederungshilfe und Teilhabe.

Kontaktdaten:

Amt für Soziale Arbeit

Beratungsstelle barrierefreies Bauen und Wohnen

Ursula Urban, Telefon: 0611 31-7498

Nicole Bruchhäuser, Telefon: 0611 31-2885

E-Mail: wohnberatung@wiesbaden.de

Mietbüro Altenwohnanlagen

In Kooperation mit den Wohnbaugesellschaften GWW und Nassauische Heimstätte wurde beim Amt für Soziale Arbeit ein zentrales Mietbüro eingerichtet. Dort erfolgt die Vermittlung der Wohnungen in den Altenwohnanlagen. Sie erhalten im Mietbüro umfassende Beratung und Hilfe bei der Suche nach einer geeigneten Wohnung.

Ansprechpartnerinnen

Konradinerallee 11, 65189 Wiesbaden

Sonja Strobel, Zimmer Nr. 2.165, Telefon: 0611 31-2656

Sabrina Schneider, Zimmer Nr. 2.161, Telefon: 0611 31-3807

Julia Kloft-Razin, Zimmer Nr. 2.161, Telefon: 0611 31-3445

Betreuungsbehörde

Die Betreuungsbehörde berät zu den Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge und informiert insbesondere zu Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Ebenso steht sie den Wiesbadener Bürgerinnen und Bürgern für Fragen der gesetzlichen Betreuung zur Verfügung.

Kontaktdaten:

Amt für Soziale Arbeit

Betreuungsbehörde

Konradinerallee 11, 65189 Wiesbaden

Telefon: 0611 31-4038

E-Mail: betreuungsbehoerde@wiesbaden.de

Impressum:

Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Wiesbaden
Amt für Soziale Arbeit | Abteilung Altenarbeit
Konradinerallee 11, 65189 Wiesbaden

Redaktion: Markus Filke, Antje Grenzebach, Kirsten Schulze, Viktoriya Schröder

Gestaltung: Wiesbaden Congress & Marketing GmbH

Titelgestaltung: Brömmel & Brömmel, Illustration: Kira Jacobi

Fotos: Veranstalter, shutterstock.com, AdobeStock.com,
Wiesbaden Congress & Marketing GmbH

Auflage: 5.000

Druck: AC medienhaus, Wiesbaden
Wiesbaden, Dezember 2025

**Zurück an:**

Landeshauptstadt Wiesbaden
Amt für Soziale Arbeit
Abteilung Altenarbeit
Konradinerallee 11
65189 Wiesbaden

LANDESHAUPTSTADT



Amt für Soziale Arbeit

Einwilligungserklärung:

Anrede: Frau Herr Titel _____

Vorname: _____

Nachname: _____

Straße: _____ Hsnr.: _____

PLZ: _____ Stadt: _____

Tel.-Nr.: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum: _____

Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Arbeitsgruppe Freizeit- und Kulturprogramm für ältere Menschen/Abteilung Altenarbeit im Amt für Soziale Arbeit der Landeshauptstadt Wiesbaden meine oben angegebenen Daten zur Verwendung von Informationen zu Veranstaltungen und Angeboten der Landeshauptstadt Wiesbaden speichert und verarbeitet.

Datum und Unterschrift: _____

