Oktober

Mittwoch 01.10.25	14:00	***SCHLENDERGRUPPE*** mit Frau Heinzelmann, Neroberg, Treffpunkt: Eingang, Bus 1
Freitag 03.10.25		Tag der Deutschen Einheit GESCHLOSSEN
Montag 06 .10.25	14:00	**Spiele- und Kaffeenachmittag** mit Frau Heinzelmann
Mittwoch 08 .10.25	12:30	**Schwimmen in Gemeinschaft** Teilnahmegebühr: 2,- €, ESWE-Bad
Donnerstag 09 .10.25	14:30	**LESE- UND ERZÄHLTREFF** Mit Frau Francks
Dienstag 14 .10.25	14:00	**HANDARBEITSKREIS**
Mittwoch 15.10.25	14:00	***SCHLENDERGRUPPE*** mit Frau Heinzelmann, Henkelpark, Treffpunkt: Landes-denkmal., Bus 4,14, Kaffee im MHZ
Freitag 17 .10.25	09:00	**Frühstück** **Gemeinsames Frühstück im Treffpunkt aktiv Blücherstraße** **Kostenbeitrag: 3,50 €** **Anmeldung erforderlich!**
Montag 20.10.25	14:00	**Spiele- und Kaffeenachmittag** mit Frau Heinzelmann
Mittwoch 22.10.25	12:30	**Schwimmen in Gemeinschaft** Teilnahmegebühr: 2,- €, ESWE-Bad
Mittwoch 22.10.25	14:30	**OKTOBERFEST** Musik mit Charly Nägler, Eintritt frei. Speisen und Getränke zum Verkauf. Im Treffpunkt aktiv Blücherstraße!
Dienstag 28 .10.25	14:00	**HANDARBEITSKREIS**
Dienstag 28 .10.25	16:30	**DÄMMERSCHOPPEN** mit Frau Heinzelmann Kostenbeitrag: 3,50 € inkl. ein Getränk und Imbiss
Mittwoch 29 .10.25	12:00	***SCHLENDERGRUPPE*** Essen im Globus, Treffpunkt Eingang, Bus 15
Mittwoch 29.10.25	14:00	**„Glücks-Meditation“** Eine Veranstaltung aus dem „Freizeit- und Kulturprogramm. Kostenbeitrag 6,- € Telefonische Anmeldung ab 26.09. unter 0611 313502

November

Mittwoch 05.11.25	14:00	***SCHLENDERGRUPPE*** mit Frau Heinzelmann Treffpunkt: Adlerstraße 19 zur Besprechung der nächsten Aktivitäten (Nur für die Schlendergruppe)
Montag 10.11.25	14:00	**Spiele- und Kaffeenachmittag** mit Frau Heinzelmann
Dienstag 11.11.25	14:00	**HANDARBEITSKREIS**
Mittwoch 12.11.25	12:30	**Schwimmen in Gemeinschaft** Teilnahmegebühr: 2,- €, ESWE-Bad
Donnerstag 20.11.25	14:30	**LESE- UND ERZÄHLTREFF** Mit Frau Francks
Dienstag 25.11.25	14:00	**HANDARBEITSKREIS**
Freitag 28 .11.25	09:00	**Frühstück** **Gemeinsames Frühstück im Treffpunkt aktiv Blücherstraße** **Kostenbeitrag: 3,50 €** **Anmeldung erforderlich!**

Dezember

Mittwoch 03.12.25	12:15	***SCHLENDERGRUPPE*** mit Frau Heinzelmann Weihnachtsmarkt in Rüdesheim- Treffpunkt: Hbf., Gleis 1, 13:33 Uhr Begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldung unter 0160 97952940
Donnerstag 04 .12.25	14:30	**LESE- UND ERZÄHLTREFF** Mit Frau Francks
Freitag 05.12.25	09:00	**Frühstück** **Gemeinsames Frühstück im Treffpunkt aktiv Blücherstraße** **Kostenbeitrag: 3,50 €** **Anmeldung erforderlich!**
Montag 08 .12.25	14:00	**Spiele- und Kaffeenachmittag** mit Frau Heinzelmann
Dienstag 09 .12.25	14:00	**HANDARBEITSKREIS**
Mittwoch 10.12.25	12:30	**Schwimmen in Gemeinschaft** Teilnahmegebühr: 2,- €, ESWE-Bad
Samstag 13.12.25	12:00	**Weihnachtsmenü** **im Seniorentreff Blücherstraße** zum üblichen Mittagstischpreis inklusive Kaffee und Kuchen. Musikalische Unterhaltung mit Charly Nägler. **Anmeldung bis 05.12. in den Treffs.** Begrenzte Teilnehmerzahl
Montag 15.12.25	14:00	**Gebärdenmärchen** Frau Kraus erzählt ein weihnachtliches Märchen in Gebärdensprache. Treffpunkt aktiv Blücherstraße
Mittwoch 17 .12.25	14:00	***SCHLENDERGRUPPE*** mit Frau Heinzelmann Adventsfeier in der Adlerstraße

WEIHNACHTSPAUSE

Vom 22. Dezember bis 02. Januar ist der Treffpunkt aktiv Adlerstraße

GESCHLOSSEN

Närrische Seniorensitzung

Sonntag, 11.01.2026

15:11 Uhr, im Bürgerhaus Mainz-Kostheim

Kostheimer Carneval-Verein 1923 e.V. KCV

Wiesbaden Amt für Soziale Arbeit

Yogakurse

Für alle älteren Menschen, die gerne in einer Gruppe mit Gleichgesinnten Hatha-Yoga praktizieren möchten. Dieser Yoga-Stil ist ganzheitlich, kraftvoll, gleichzeitig entspannend und auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/Innen abgestimmt.

Mittwochs 17:00 - 18:00 Uhr

Information unter 0611 1746726

Mittagstisch

Montags bis freitags bieten wir Ihnen in der Zeit von 12:00 bis 13:00 Uhr einen Mittagstisch an.

Der Preis für ein Mittagsmenü beträgt 6,60 €.

Abhängig vom Einkommen, kann auf Antrag der Preis vergünstigt werden. Hierzu erhalten Sie einen Ausweis, mit dem der Kostenbeitrag auf bis zu **2,00 €** reduziert wird.

Computer und Internet für Ältere

Das IBistro Adlerstraße im Treffpunkt aktiv Adlerstraße ist der Computer- und Internettreff für Ältere des SeniorenNet Wiesbaden.
Offenes Surfen im Bistro (1,00 € pr Stunde).
Empfänger von Grundsicherung erhalten 50% Nachlass.

Öffnungszeiten: Montag 10:00 - 13:00 Uhr
Mittwoch 10:00 - 16:00 Uhr
Freitag 10:00 - 13:00 Uhr

Das Bistroteam hilft Seniorinnen u. Senioren bei:

- Fragen zu Computer und Programmen
- Probleme an Ihrem privaten Laptop
- Unterstützung für alle aktuellen Tablets
- Tipps zum Smartphone
- Workshops auf Anfrage
- Anmeldung und Info unter: **0611 2047567**
- Bestellen Sie unseren monatlichen Newsletter
  www.seniorennet.de/wiesbaden
- die Webseite mit vielen Informationen
- von Senioren für Senioren

Wir bieten keine Kurse an!

Weitere Angebote im Treffpunkt aktiv

Yoga mittwochs 17:00 Uhr

Information unter 0611 1746726

Alternativer Spaziergang

Nach Absprache, 1x monatlich. Anmeldung bei Frau Francks , 08:00 - 10:00 Uhr unter Tel: 0611 541574. Änderungen vorbehalten!

Einladung zum Geburtstag

An Ihrem Geburtstag laden wir Sie mit einer Begleitperson zu einem kostenlosen Mittagessen in unserer Einrichtung ein. Außerdem erhalten Sie dazu ein Piccolo oder wahlweise ein Glas Wein. (Nach Voranmeldung)

Das aktuelle Programm finden Sie auch online unter:

www.wiesbaden.de

Ermäßigte Teilnahme!

Für Personen, die mindestens 55 Jahre alt sind und laufend **Grundsicherung (SGB XII, Bürgergeld** oder **Wohngeld** erhalten oder im Besitz einer **Ehrenamtskarte** sind, wird nach Vorlage der entsprechenden Nachweise Ermäßigung gewährt.

Freiluftschach und Boule

Unser Freiluftschachfeld und die Boulebahn stehen von Montag bis Freitag in der Zeit von 10:00 - 16:00 Uhr unentgeltlich zur Verfügung.

Treffpunkt aktiv Adlerstraße
Adlerstraße 19, 65183 Wiesbaden
Buslinie 6, Haltestelle Adlerstraße

☐ **Leitung:**
Jürgen Bruhn ☎ 0611 1746726
Telefax: ☎ 0611 5324293
E-Mail: juergen.bruhn@wiesbaden.de

☐ **Veranstaltungen:**
Maria Heinzelmann ☎ 0160 97952940

☐ **Verwaltung:**
Bastian Ickstadt ☎ 0611 312889
E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

☐ **Küche:**
Küche Adlerstraße ☎ 0611 2046501
Beate Kraus (HWL) ☎ 0611 4190412

☐ **Hausmeister:**
Mathias Knoob ☎ 0171 7677551
Rüstem Tulu ☎ 0175 1684892

☐ **Internet-Bistro:** ☎ 0611 2047567

Impressum:

Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Wiesbaden, Amt für Soziale Arbeit, Abt. Altenarbeit, Konradinerallee 11, 65189 Wiesbaden
Redaktion: Jürgen Bruhn
Layout: Partner's GbR
Druck: Druckcenter der Landeshauptstadt Wiesbaden
Bilder: Microsoft.com, Pixabay.com oder angegeben

Adlerstraße

LANDESHAUPTSTADT

TREFFPUNKT aktiv MITTEN IM LEBEN

Der Treff für ältere Menschen!

Programm:

Oktober
Nov ember
Dezember
2025

www.wiesbaden.de