

## April

Dienstag 14:00 **Treff- Café** mit Fr. Günther  
01.04.25 Kaffee und Spiele

Donnerstag 09:00 **Nordic-Walking** ohne Fr. Suganuma  
03.04.25 Start: Vor der Krautgartenschule

Montag 10:30 **Englischkreis**  
07.04.25 Offen für alle Interessierten.

Dienstag 14:00 **Treff- Café** mit Fr. Günther  
08.04.25 Kaffee und Spiele

Donnerstag 09:00 **Nordic-Walking** ohne Fr. Suganuma  
10.04.25 Start: Vor dem Bürgerhaus

Montag 10:30 **Englischkreis**  
14.04.25 Offen für alle Interessierten.

**Neu!** 12:00-13:30 **Digitale Sprechstunde**  
Haben sie Fragen zu Smartphone, Tablet, etc. ?!  
Nur mit Anmeldung vorab auf der Liste im Treff oder telefonisch bei Fr. Suganuma.



KOSTENFREI

14:00 **Gehirnjogging** mit Fr. Suganuma

Dienstag 14:00 **Treff- Café** mit Fr. Suganuma  
15.04.25 Kaffee und Spiele

Mittwoch 13:45 **Brauereibesichtigung: Mainzer Braukunst bei „Kuehn Kunz Rosen“**  
16.04.25 Brückenkopf KAS



begrenzte TN-Zahl

Im historischen Gelände des Alten Gaswerks wird seit 2017 Bier gebraut. Wir erleben eine 90-minütige Führung durch alle Bereiche und dürfen dabei 4 Biere (0,1 l) verkosten und eine Zwickelprobe nehmen.

Danach bleibt Zeit für einen kleinen Imbiss im dortigen Schankraum, wo wir reserviert haben.

**Kosten: 12,- € (erm. 6,- €)**  
(inkl. Führung mit Bierprobe, ohne Essen)  
Eintrittskarten bei Fr. Suganuma im Treff.

Donnerstag 09:00 **Nordic-Walking** mit Fr. Suganuma  
17.04.25 Start: Vor der Krautgartenschule

## Osterfeiertage

Dienstag 14:00 **Treff- Café** mit Fr. Suganuma  
22.04.25 Kaffee und Spiele

Mittwoch 16:00 **Dämmerschoppen** mit Fr. Suganuma  
23.04.25 Bitte anmelden! Begrenzte Platzzahl.

Donnerstag 09:00 **Nordic-Walking** mit Fr. Suganuma  
24.04.25 Start: Vor dem Bürgerhaus

Freitag 14:00 **Gemeinsam Kegeln** mit Fr. Suganuma  
25.04.25

Montag 10:30 **Englischkreis**  
28.04.25 Offen für alle Interessierten.

Dienstag 14:00 **Treff- Café** mit Fr. Suganuma  
29.04.25 Kaffee und Spiele

Mittwoch 14:00 **„Kostheimer Zeitreise“ 2. Teil** mit Roderich Volk  
30.04.25 Lassen sie sich noch einmal in frühere Zeiten entführen. Danach gibt es Kaffee und Kuchen.



Bitte anmelden!

## Mai

### Maifeiertag

Freitag 09:00 **Gymnastik** mit Fr. Suganuma  
02.05.25 Im Clubraum

Montag 10:30 **Englischkreis**  
05.05.25 Offen für alle Interessierten.

Dienstag 14:00 **Treff- Café** mit Fr. Suganuma  
06.05.25 Kaffee und Spiele

Mittwoch 16:00 **Dämmerschoppen** mit Fr. Suganuma  
07.05.25

Donnerstag 09:00 **Nordic-Walking** ohne Fr. Suganuma  
08.05.25 Start: Vor dem Bürgerhaus

Donnerstag 17:00 **Theaterabend** mit Fr. Suganuma  
08.05.25 Bhst. Feuerwehr



begrenzte TN-Zahl

Die Theatergruppe Delkenheim spielt das Boulevardstück „Charley’s Tante“ in einer Bearbeitung von Blaire Woodstein. AKK fährt gemeinsam mit dem Sonderbus zur Vorstellung.

**Kosten: 9,-€ (erm. 4,50 €)**  
(inkl. Theater und Busfahrt)  
Karten bei Fr. Suganuma im Treff.

Freitag 14:00 **Gemeinsam Kegeln** mit Fr. Suganuma  
09.05.25

Montag 10:30 **Englischkreis**  
12.05.25 Offen für alle Interessierten.



KOSTENFREI

**Digitale Sprechstunde**  
Haben sie Fragen zu Smartphone, Tablet, etc. ?!  
Nur mit Anmeldung vorab auf der Liste im Treff oder telefonisch bei Fr. Suganuma.

14:00 **Gehirnjogging im Treff**

Dienstag 14:00 **Treff- Café** mit Fr. Suganuma  
13.05.25 Kaffee und Spiele

Mittwoch 14:00 **Kreativkreis** mit Fr. Suganuma  
14.05.25 Wir basteln Frühlingshaftes.

Donnerstag 09:00 **Nordic-Walking** mit Fr. Suganuma  
15.05.25 Start: Vor der Krautgartenschule

Freitag 09:00 **Gymnastik** mit Fr. Suganuma  
16.05.25 Im Clubraum

Montag 10:30 **Englischkreis**  
19.05.25 Offen für alle Interessierten.

Dienstag 14:00 **Tanzen im Mai**  
20.05.25



begrenzte TN-Zahl

Wir tanzen im Bürgerhaus in Kassel zu Live-Musik mit Heinz Schantz und stärken uns mit leckeren Torten und Kaffee.

**Kosten: 6,-€ (erm. 3,- €)**  
(inkl. Kaffee, Kuchen, Musik)  
Karten bei Fr. Suganuma im Treff.

Mittwoch 09:00 **Gemeinsames Frühstück** mit Fr. Suganuma  
21.05.25

Donnerstag 09:00 **Nordic-Walking**  
22.05.25 Start: Vor dem Bürgerhaus

Freitag 14:00 **Wir laden ein: Gemeinsam Kegeln**  
23.05.25 Zuerst trinken wir gemeinsam Kaffee und dann wird gekegelt.  
Zum Nachbarschaftstag!  
Bitte anmelden!

Montag 10:30 **Englischkreis**  
26.05.25 Offen für alle Interessierten.

Dienstag 14:00 **Aktion im Rahmen: „Gemeinsam statt einsam“**  
27.05.25 vor dem Biebricher Schloss  
Wir laden ein, gemeinsam durch den Biebricher Schlosspark zu schlendern und hinterher in den Treffpunkt Aktiv „Martin Hömer Zentrum“ zu Kaffee und Kuchen einzukehren.

Aktionswoche gegen Einsamkeit!

Mittwoch 14:00 **Gehirnjogging im Treff** mit Fr. Suganuma  
28.05.25

## Christi Himmelfahrt

Freitag 14:00 **Treff- Café** mit Fr. Suganuma  
30.05.25 Kaffee und Spiele

## Juni

Montag 10:30 **Englischkreis**  
02.06.25 Offen für alle Interessierten.

Dienstag 13:15 **„Mainzer Unterwelten“** mit Fr. Suganuma  
03.06.25 Brückenkopf KAS  
90 minütige Führung durch historische Tunnel, Katakomben unter dem Fort Josef und Besuch des sog. Wasserschlösschens. Diese Führung ist nicht barrierefrei und es herrscht eine Temperatur von 14° C!  
Bitte beachten!  
**Kosten: 7,- € (erm. 3,50 €)**  
(inkl. Führung, ohne Fahrt)  
Karten bei Fr. Suganuma im Treff.



begrenzte TN-Zahl

Mittwoch 14:00 Fotovortrag „Japan“  
04.06.25 Eine Reisebericht von Wolfgang Pfützner (mit Kaffee und Kuchen).  
**KOSTENFREI**  **Bitte anmelden!**

Donnerstag 09:00 Nordic-Walking mit Fr. Suganuma  
05.06.25 Start: Vor der Krautgartenschule

Freitag 09:00 Gymnastik mit Fr. Suganuma  
06.06.25 Im Clubraum

### Pfingstmontag

Dienstag 14:00 Treff- Café mit Fr. Suganuma  
10.06.25 Kaffee und Spiele

Mittwoch 16:00 Dämmerschoppen   
11.06.25 Bitte anmelden!

Donnerstag 09:00 Nordic-Walking  
12.06.25 Start: Vor dem Bürgerhaus

Freitag 14:00 Gemeinsam Kegeln   
13.06.25 mit Fr. Suganuma

Montag 10:30 Englischkreis  
16.06.25 Offen für alle Interessierten.

Dienstag 14:00 Treff- Café mit Fr. Suganuma  
17.06.25 Kaffee und Spiele

Mittwoch 14:00 Gehirnjogging mit Fr. Suganuma  
18.06.25

### Fronleichnam

Freitag 09:00 Gymnastik mit Fr. Suganuma  
20.06.25 Im Clubraum

Montag 10:30 Englischkreis  
23.06.25 Offen für alle Interessierten.

Dienstag 14:00 Treff- Café mit Fr. Günther  
24.06.25 Kaffee und Spiele

Mittwoch 09:00 Gemeinsames Frühstück mit Fr. Suganuma  
25.06.25

Donnerstag 09:00 Nordic-Walking  
26.06.25 Start: Vor dem Bürgerhaus

Freitag 14:00 Gemeinsam Kegeln   
27.06.25 mit Fr. Suganuma

Montag 10:30 Englischkreis  
30.06.25 **KOSTENFREI** 12:00-13:30 **Digitale Sprechstunde**  
**Bitte anmelden.**

14:00 Gehirnjogging m. Fr. Suganuma

### Infos

**Neu!**

**DIGITALE SPRECHSTUNDE für SeniorInnen**

**Einmal im Monat montags von 12:00 - 13:30 Uhr** beraten sie ehrenamtliche **MitarbeiterInnen des Internet-Bistros** aus der Adlerstrasse bei uns in Kostheim.

**Haben sie Fragen oder Probleme mit ihrem Smartphone, Tablet oder Notebook? Im Treff erhalten sie kostenfreie Hilfe in Einzelterminen von max. 30 Min. pro Person.**

**Eine Anmeldung ist Voraussetzung: Entweder telefonisch bei Fr. Suganuma oder in der ausliegenden Anmeldeleiste im Treff.**

WIESBADEN Amt für Soziale Arbeit

**Info Wandergruppe:**  
Der Treffpunkt aktiv veranstaltet montags 2x im Monat eine Wanderung. Bei Interesse bitte an Hrn. Hammer wenden: **0176-81702005**

**Anmeldungen**  
Die Karten können im Treffpunkt aktiv erworben werden, und es können lediglich zwei Karten pro Person/Pair ausgegeben werden.

**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.

Treffpunkt aktiv Kostheim  
im Bürgerhaus  
Winterstraße 20  
55246 Mainz-Kostheim  
Tel.: 06134/2857947

Ansprechpartnerin vor Ort:  
Koyuri Suganuma (keine festen Bürozeiten)  
Handy: 0171- 7677552

Öffnungszeiten:  
Entsprechen den Veranstaltungen,  
die im Flyer genannt werden.

Leitung/Programm:  
Pia Vogel  
Abteilung Altenarbeit  
Büro: Adlerstraße 19  
65183 Wiesbaden  
Telefon: 0611-58939913

**Info:**  
Unsere aktuellen Programme der Treffpunkte Aktiv können sie mit diesem QR-Code jederzeit einsehen:



Der Treffpunkt ist wie aufgeführt barrierefrei



**Impressum:**  
Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Wiesbaden  
Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit  
Konradinallee11, 65189 Wiesbaden  
Redaktion: Pia Vogel  
Layout: Partner's GbR  
Druck: Druckcenter der Landeshauptstadt Wiesbaden  
Bilder: microsoft.com, pixabay.com, wiesbaden.de

Kostheim  
im Bürgerhaus



*Der Treff für  
ältere Menschen!*

Programm:  
April  
Mai  
Juni  
2025

