

Oktober

Mittwoch 01.10.25	14:00 	Schlendern im Rheingau mit Einkehr im Café „Julias“ in Erbach	Bitte anmelden!
Donnerstag 02.10.25	09:00	Nordic-Walking mit Fr. Suganuma Start: Vor der Krautgartenschule	
Montag 06.10.25	10:30	Englischkreis Offen für alle Interessierten.	
Dienstag 07.10.25	14:00	Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele	
Mittwoch 08.10.25	16:00 	Dämmerschoppen mit Fr. Suganuma	Bitte anmelden!
Donnerstag 09.10.25	09:00	Nordic-Walking mit Fr. Suganuma Start: Vor dem Bürgerhaus	
Freitag 10.10.25	09:00	Gemeinsames Frühstück mit Fr. Suganuma	Bitte anmelden!
Montag 13.10.25	10:30-12:00	Englischkreis Offen für alle Interessierten.	
	12:30-14:00	Digitale Sprechstunde Haben sie Fragen zu Smartphone, Tablet, etc. ?!	Nur mit Anmeldung vorab auf der Liste im Treff oder telefonisch bei Fr. Suganuma.
	14:30 	Gemeinsam Kegeln im Bürgerhaus mit Fr. Suganuma	
Dienstag 14.10.25	14:00	Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele	
Mittwoch 15.10.25	14:00	Gehirnjogging mit Fr. Suganuma Spielerisch das Gedächtnis trainieren	
Donnerstag 16.10.25	09:00	Nordic-Walking mit Fr. Suganuma Start: Vor der Krautgartenschule	
Freitag 17.10.25	09:00	Gymnastik Im Clubraum mit Fr. Suganuma	

Montag 20.10.25	10:30	Englischkreis Offen für alle Interessierten.	
Dienstag 21.10.25	11:10 BHF KAS	Oktoberfestessen im „Brauhaus Castel“	
		Wir wandern gemeinsam vom Bahnhof zum Brauhaus, wo wir einkehren, um ein zünftiges Hauptmahl mit einer Bierspezialität des Brauhauses zu genießen. Es kann aus drei Hauptgerichten vor Ort ausgewählt werden.	
		In Einzelfällen kann z.B. bei Gehbehinderung auch direkt zum Brauhaus gefahren werden!	Kosten: 17,-€ (erm. 8,50 €) (inkl. Hauptgericht und einer 0,5l Bierspezialität)
		Restkartenverkauf am 14.10. bei Fr. Suganuma im Treff.	begrenzte TN-Zahl!!
Mittwoch 22.10.25	14:00	Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele	
Donnerstag 23.10.25	09:00	Nordic-Walking mit Fr. Suganuma Start: Vor dem Bürgerhaus	
Montag 27.10.25	10:30	Englischkreis Offen für alle Interessierten.	
	14:30 	Gemeinsam Kegeln mit Fr. Suganuma	
Dienstag 28.10.25	14:00	Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele	
Mittwoch 29.10.25	09:00	Gemeinsames Frühstück mit Fr. Suganuma	
Donnerstag 30.10.25	09:00	Nordic-Walking mit Fr. Suganuma Start: Vor der Krautgartenschule	
November			
Montag 03.11.25	10:30	Englischkreis Offen für alle Interessierten.	

Dienstag 04.11.25	14:00	Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele	
Mittwoch 05.11.25	16:00 	Dämmerschoppen mit Fr. Suganuma	Bitte anmelden!
Donnerstag 06.11.25	09:00	Nordic-Walking mit Fr. Suganuma Start: Vor der Krautgartenschule	
Freitag 07.11.25	09:00	Gymnastik Im Clubraum mit Fr. Suganuma	
Montag 10.11.25	10:30	Englischkreis Offen für alle Interessierten.	
	12:30-14:00	Digitale Sprechstunde Haben sie Fragen zu Smartphone, Tablet, etc. ?!	Bitte anmelden!
	14:30 	Gemeinsam Kegeln mit Fr. Suganuma	
Dienstag 11.11.25	14:00	Treff- Café mit Fr. Günther Kaffee und Spiele	
12.11.25 und 14.11.25		Urlaubsbedingt keine Veranstaltung !!	
Donnerstag 13.11.25	09:00	Nordic-Walking ohne Fr. Suganuma Start: Vor dem Bürgerhaus	
Montag 17.11.25	10:30	Englischkreis Offen für alle Interessierten.	
Dienstag 18.11.25	14:00	Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele	
Mittwoch 19.11.25	12:00 BHF KAS	Geldmuseum der Deutschen Bundesbank Wir erhalten eine 60- minütige Führung mit dem Titel: „Mit 10 Objekten durch die Geldgeschichte“. Der Eintritt in das Museum und die Führung sind mit unserer Eintrittskarte kostenfrei.	
		Im Anschluss besuchen wir noch gemeinsam ein Café.	Restkartenvergabe am 10.11. bei Fr. Suganuma im Treff.
		Restkartenvergabe am 10.11. bei Fr. Suganuma im Treff.	begrenzte TN-Zahl

Donnerstag 20.11.25	09:00	Nordic-Walking mit Fr. Suganuma Start: Vor der Krautgartenschule	
Freitag 21.11.25	09:00	Gymnastik Im Clubraum mit Fr. Suganuma	
Montag 24.11.25	10:30	Englischkreis Offen für alle Interessierten.	
	14:30 	Gemeinsam Kegeln i. Bürgerhaus mit Fr. Suganuma	
Dienstag 25.11.25	14:00	Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele	
Mittwoch 26.11.25	09:00	Gemeinsames Frühstück mit Fr. Suganuma	
Donnerstag 27.11.25	09:00	Nordic-Walking mit Fr. Suganuma Start: Vor dem Bürgerhaus	
Dezember			
Montag 01.12.25	10:30	Englischkreis Offen für alle Interessierten.	
Dienstag 02.12.25	14:00	Treff- Café mit Fr. Günther Kaffee und Spiele	
Mittwoch 03.12.25	17:30	Nikolausessen mit der Seniorenkasse Es geht für die StammbesucherInnen zum weihnachtlichen Schlemmen ins „Gasthaus Zum Engel“ in Mz.-Kostheim.	Näheres zu Preisen, Essen und Kartenvergabe erfahren sie bei den Ehrenamtlichen Frau Günther und Frau Seefried.
			
Donnerstag 04.12.25	09:00	Nordic-Walking mit Fr. Suganuma Start: Vor der Krautgartenschule	
Freitag 05.12.25	09:00	Gymnastik Im Clubraum mit Fr. Suganuma	
Montag 08.12.25	10:30	Englischkreis Offen für alle Interessierten.	

Montag 08.12.25	12:30- 14:00	Digitale Sprechstunde Haben sie Fragen zu Smartphone, Tablet, etc. ?! Bitte anmelden!
	KOSTENFREI	
	14:00 BHF KAS	Schlendern Wir besuchen gemeinsam mit dem Kasteler Treff den Rüdeshheimer Weihnachtsmarkt der Nationen.
		
Dienstag 09.12.25	14:00	Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele
Mittwoch 10.12.25	14:00	Weihnachtsfeier Gemeinsam feiern wir mit Live-Musik mit Heinz Schantz im Bürgerhaus in Kastel. Bei leckerem Kuchen werden weihnachtliche Gedichte vorgelesen und es darf auch gesungen und getanzt werden. Kosten: 7,-€ (erm. 3,50€) (inkl. Kaffee/Kuchen, Musik) Restkartenverkauf am 02.12. bei Fr. Suganuma im Treff.
	Mit Live Musik	
begrenzte TN-Zahl		
Donnerstag 11.12.25	09:00	Nordic-Walking mit Fr. Suganuma Start: Vor dem Bürgerhaus
Freitag 12.12.25	09:00	Gemeinsames Frühstück mit Fr. Suganuma Bitte anmelden!
Montag 15.12.25	10:30	Englischkreis Offen für alle Interessierten.
Dienstag 16.12.25	14:00	Treff- Café mit Fr. Suganuma Kaffee und Spiele
Mittwoch 17.12.25	16:00	Dämmerschoppen mit Fr. Suganuma Bitte anmelden!
		
Donnerstag 18.12.25	09:00	Nordic-Walking mit Fr. Suganuma Start: Vor der Krautgartenschule
Freitag 19.12.25	09:00	Gymnastik mit Fr. Suganuma Im Clubraum



Bitte beachten!!!
Der Treffpunkt Aktiv ist vom **22.12.25 bis 01.01.26** geschlossen.



Wir wünschen allen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2026.
Ihre MitarbeiterInnen der Treffpunkte Aktiv

Infos

Närrische Seniorensitzung
Sonntag, 11.01.2026
15:11 Uhr, im Bürgerhaus Mainz-Kostheim

Karten können ab November im Treff gekauft werden !!

Kostheimer Carneval-Verein 1923 e.V. **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/Paar 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
Konradinerallee11, 65189 Wiesbaden
Pia Vogel
Partner's GbR
Redaktion: Druckcenter der Landeshauptstadt Wiesbaden
Layout: microsoft.com, pixabay.com, wiesbaden.de
Druck: Bilder:

LANDESHAUPTSTADT

TREFFPUNKT aktiv
MITTEN IM LEBEN

Der Treff für ältere Menschen!

Programm:
Oktober
November
Dezember
2025

Kostheim
Im Bürgerhaus



WIESBADEN
Amt für Soziale Arbeit

www.wiesbaden.de