

Anmeldung

Dämmerschoppen und aktiv unterwegs:

Frau Maria Heinzelmann

Tel.: 0160/ 97952940

Gymnastik, Qi-Ging und progressive Muskelentspannung:

Wenden Sie sich bitte direkt an die jeweiligen Kursleiter im Haus.

Sprechstunden

Mietersprechstunde:



Frau Bohrmann: Montags, 13:00 -15:00 Uhr

Frau Rodriguez: Freitags, 09:30 -11:30 Uhr

Sprechstunde des Pflegedienstes



Dienstag u. Donnerstag von 09:00 – 11:30 Uhr,
Mittwoch von 13:00 – 15:30 Uhr

Angebote in der Umgebung

**Mittagstisch im Treffpunkt aktiv,
Adlerstraße 19**



Montag bis Freitag, 12:00 bis 13:00 Uhr, frisch
zubereitetes 3 Gänge Menü.
Kosten: 6,60 € / 2,00 €(ermäßigt).

Internetcafé für Senioren

Treffpunkt aktiv, Adlerstraße 19

Beratung zu Computer,

Smartphone, Tablet und Internet

Montag und Freitag: 10:00 bis 13:00 Uhr

Mittwoch: 10:00 bis 16:00 Uhr



Amt für Soziale Arbeit

Altenarbeit

Konradinallee 11

Christoph Herpel

0611 31 3834

treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de



Impressum:

Herausgeber:: Magistrat der Landeshauptstadt Wiesbaden
Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit
Konradinallee 11, 65189 Wiesbaden
Redaktion: Christoph Herpel
Layout: Christoph Herpel

LANDESHAUPTSTADT

PROGRAMM Platterstraße
Januar bis März 2026



Platter Straße 150/a



www.wiesbaden.de

Januar

Jeden Dienstag, 11:00 Uhr

Qi-Gong Kurs

Im Gemeinschaftsraum
(Ein Angebot in Eigeninitiative von und für Bewohner/innen)



Jeden Donnerstag, 11:00 Uhr

Gymnastik –

Fit durch den Alltag

Im Gemeinschaftsraum

Mittwoch 16:30 Dämmerschoppen
14.01.26

Im Gemeinschaftsraum
Ein gemütliches Beisammensein
mit einem Glas Wein und einem
Imbiss. **Kostenbeitrag: 3,50 €**
(für 1 Getränk und Imbiss)
Bitte bei Frau Heinzlmann
anmelden!

Geselligkeit
am Abend



Mittwoch 14:00 Schlendern im Schierstei-
ner Hafen
21.01.26

aktiv
unterwegs

Ab der Haltestelle „Schiersteiner
Hafen“ (Linie 23) **Info und An-
meldung** bei Frau Heinzlmann!

Sonntag, 25.01.26 15:30 Uhr

Progressive Muskelentspannung

Im Gemeinschaftsraum
(Ein Angebot in Eigeninitiative von und für Bewohner/innen)



Mittwoch 16:30 Dämmerschoppen
28.01.26

Im Gemeinschaftsraum
Leistung siehe oben!
Bitte bei Frau Heinzlmann
anmelden!!

Geselligkeit
am Abend



Februar

Jeden Dienstag, 11:00 Uhr

Qi-Gong Kurs

Im Gemeinschaftsraum
(Ein Angebot in Eigeninitiative von und für Bewohner/innen)



Mittwoch 14:00 Schlendern im Kurpark
04.02.26

aktiv
unterwegs

Treffpunkt: Eingang Kurpark.
Anschl. Einkehr ins Café.
Info und Anmeldung bei Frau
Heinzlmann!



Jeden Donnerstag, 11:00 Uhr

Gymnastik –

Fit durch den Alltag

Im Gemeinschaftsraum

Mittwoch 16:30 Dämmerschoppen
11.02.26

Im Gemeinschaftsraum
Leistung siehe oben!
Bitte bei Frau Heinzlmann
anmelden!

Geselligkeit
am Abend



Mittwoch 14:00 Schlendern im Nerotal
18.02.26

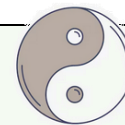
aktiv
unterwegs

Treffpunkt: Kriegerdenkmal
(Linie 1)
Bitte bei Frau Heinzlmann
anmelden!

Sonntag, 22.02.26 15:30 Uhr

Progressive Muskelentspannung

Im Gemeinschaftsraum
(Ein Angebot in Eigeninitiative von und für Bewohner/innen)



Mittwoch 16:30 Dämmerschoppen
25.02.26

Im Gemeinschaftsraum
Leistung siehe oben!
Bitte bei Frau Heinzlmann
anmelden!!

Geselligkeit
am Abend



März

Jeden Dienstag, 11:00 Uhr

Qi-Gong Kurs

Im Gemeinschaftsraum
(Ein Angebot in Eigeninitiative von und für Bewohner/innen)



Jeden Donnerstag, 11:00 Uhr

Gymnastik –

Fit durch den Alltag

Im Gemeinschaftsraum

Mittwoch 16:30 Dämmerschoppen
11.03.26

Im Gemeinschaftsraum
Leistung siehe oben!
Bitte bei Frau Heinzlmann
anmelden!

Geselligkeit
am Abend



Mittwoch 10:15 Schlendern in Limburg
18.03.26

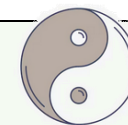
aktiv
unterwegs

Gemeinsam erkunden wir
die Stadt an der Lahn.
Treffpunkt: Hbf, Gleis 10
Anmeldung erforderlich!
Info und Anmeldung bei
Frau Heinzlmann!

Sonntag, 22.03.26 15:30 Uhr

Progressive Muskelentspannung

Im Gemeinschaftsraum
(Ein Angebot in Eigeninitiative von und für Bewohner/innen)



Mittwoch 16:30 Dämmerschoppen
25.02.26

Im Gemeinschaftsraum
Leistung siehe oben!
Bitte bei Frau Heinzlmann
anmelden!!

Geselligkeit
am Abend

