Kostenfreie Angebote

Menschen kennenlernen und aktiv sein
Die Gesundheitslotsin der Regionalen Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus im Wiesbadener Stadtteil Gräselberg lädt ältere Menschen dazu ein, aktiv zu sein und sich miteinander auszutauschen.

Die Angebote der Gesundheitslotsin Cäcilia Gutweiler unterstützen Sie dabei, gesund älter zu werden, fit zu bleiben und damit auch lange eigenständig leben zu können.

Die Angebote sind kostenfrei und finden – wenn nicht anders angegeben – im Diakoniezentrum, Klagenfurter Ring 63, 65187 Wiesbaden statt.

Kontakt für Rückfragen siehe umseitig.

Termine

Bingo
Machen Sie mit beim beliebten Lotteriespiel mit Helga Ohlemacher und gewinnen Sie tolle Preise! Einmal monatlich freitags von 15:00 bis 17:00 Uhr.

Termine:

- 31. Juli
- 28. August
- 25. September
- 30. Oktober
- 27. November

Kontakt und Informationen

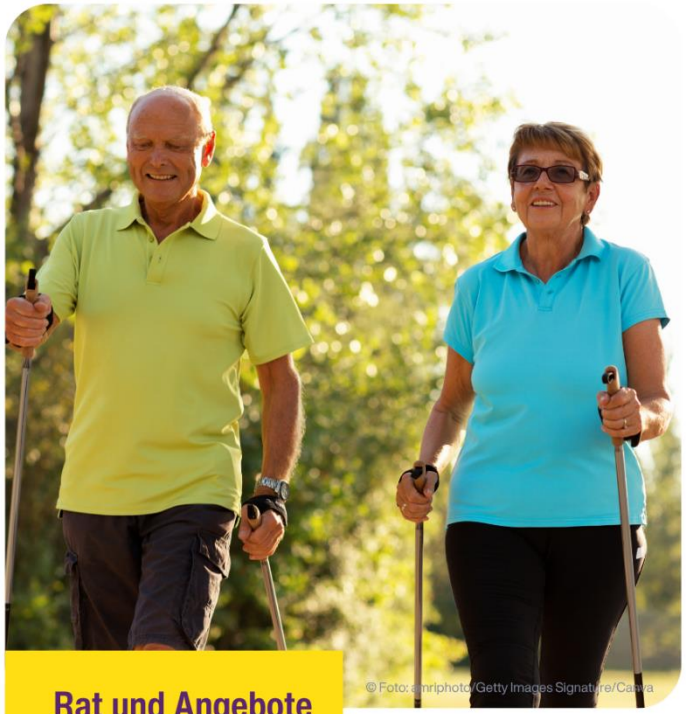
Regionale Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus
Gesundheitslotsin Cäcilia Gutweiler
Diakoniezentrum Gräselberg
Klagenfurter Ring 63
65187 Wiesbaden
T +49 611 36091-313
caecilia.gutweiler@regionale-diakonie.de

Detaillierte Informationen und Kontaktdaten zu allen Angeboten unter **www.diakonie-wirt.de**

Alle Infos hier:

Unterstützen Sie die Altenhilfe:
Spendenkonto
Kto.-Inh.: Regionale Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus
IBAN: DE78 5105 0015 0100 0216 76
BIC: NASSDE55XXX, Nassauische Sparkasse
Verwendungszweck: Altenhilfe

Regionale Diakonie Hessen-Nassau | Wiesbaden Rheingau-Taunus



© Fotos: mriphoto/Getty Images Signature/Canva

Rat und Angebote

Gesundheitslotsin auf dem Gräselberg

Kostenfreie Angebote für ältere Menschen

Termine 2. Halbjahr 2026

Regionale Diakonie Hessen-Nassau | Wiesbaden Rheingau-Taunus

Termine

Digitaltreff

Unser ehrenamtlicher Digital-Helfer Volker Ulrich beantwortet Fragen rund um Handy, Smartphone und Tablet, wie zum Beispiel: Wie verschicke ich E-Mails? Wie buche ich einen Arzttermin? Wie installiere ich Apps? Wie funktioniert die Kommunikation über Whats-App oder Signal? Welche Gefahren lauern im Internet? Alle zwei Wochen mittwochs von 10:00 bis 12:00 Uhr.

Termine:

- 01., 15. und 29. Juli
- 12. und 26. August
- 09. und 23. September
- 07. und 21. Oktober
- 04. und 18. November
- 02. und 16. Dezember

Termine

Gymnastik

Fit im Alltag durch Gymnastik im Sitzen und Stehen. Neben Krafttraining und Dehnungsübungen kommt auch der Spaß in der Gruppe nicht zu kurz.
Jeden Montag von 14:00 bis 14:45 Uhr im Gemeindesaal der Lukasgemeinde, Klagenfurter Ring 61, **außer am:**

- 20. Juli
- 07. und 14. September

Jeden Freitag von 10:00 bis 10:30 Uhr in der Lukaskirche, Klagenfurter Ring 61, mit anschließendem Kaffee und Kuchen, **außer am:**

- 24. Juli
- 11. und 18. September

Walken

Walken rund um den Gräselberg. Bringen Sie gerne Ihre Walkingstöcke mit und erhalten Sie Hinweise zur richtigen Technik. Wir treffen uns vor der Apotheke.
Jeden Montag von 10:00 bis 11:00 Uhr, **außer am:**

- 20. Juli
- 07. und 14. September

Bei starkem Regen, Glätte oder Sturm entfällt das Angebot.

Bitte beachten: Ab dem 16. November 2026 finden keine Walking- und Gymnastik-Angebote mehr statt.

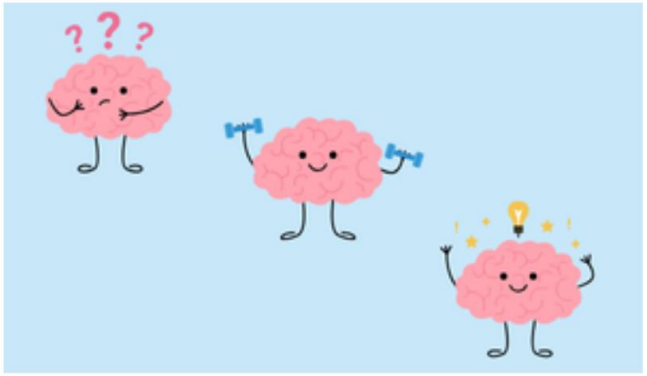
Termine

Stricken

Stricken und Häkeln in geselliger Runde:
Jeden Montag von 16:00 bis 18:00 Uhr.

Termine:

- nach der Sommerpause wieder ab dem 21. September
- Letzter Termin: 09. November



Denkcafé

Schluss mit Schlüssel suchen oder Termine vergessen! Trainieren Sie auf abwechslungsreiche Weise Ihre grauen Zellen. Das Angebot leitet Tanja Schader.
Das Denkcafé findet alle zwei Wochen mittwochs von 10:30 bis 12:00 Uhr statt.

Termine:

- 08. und 22. Juli
- 05. und 19. August
- 02. und 16. September
- 14. und 28. Oktober
- 11. und 25. November
- 09. Dezember

Regionale Diakonie Hessen-Nassau
Wiesbaden Rheingau-Taunus