

Januar		
Montag 05.01.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Dienstag 06.01.26	09:00	Frühstücken wie ein Kaiser Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
	17:00	Treff "Die Herbstzeitlosen"
Mittwoch 07.01.26		Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
Donnerstag 08.01.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Montag 12.01.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Dienstag 13.01.26	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
Mittwoch 14.01.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
	17:00	Dämmerschoppen Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
Donnerstag 15.01.26		Der Treff bleibt am Nachmittag wegen einer internen Fortbildung geschlossen
Montag 19.01.26	14:00	„Schwungvoll ins neue Jahr“ mit Heinz Schantz  Eintritt 5,- €/erm. 2,50 € (incl. Kaffee & Kuchen)  Kartenvorverkauf ab sofort
Dienstag 20.01.26	09:00	Frühstücken wie ein Kaiser Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
NEU!	15:00	Bewegung in der Gemeinschaft
	17:00	Treff "Die Herbstzeitlosen"
Mittwoch 21.01.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
Donnerstag 22.01.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Montag 26.01.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen

Dienstag 27.01.26	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
Mittwoch 28.01.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
	15:00	„Eiszeit“ mit Isolde Blödown  Kurzgeschichten - besinnlich und heiter bei Kaffee und Tee
	17:00	Dämmerschoppen Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
Donnerstag 29.01.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Februar		
Montag 02.02.26	14:00	Musik macht Laune mit Heinz Schantz  Eintritt 5,- €/erm. 2,50 € (incl. Kaffee & Kuchen) Kartenvorverkauf ab 19.01.  begrenzte Platzzahl!!
Dienstag 03.02.26	09:00	Frühstücken wie ein Kaiser Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
NEU!	15:00	Bewegung in der Gemeinschaft
	17:00	Treff "Die Herbstzeitlosen"
Mittwoch 04.02.26		Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
Donnerstag 05.02.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Montag 09.02.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Dienstag 10.02.26	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
Mittwoch 11.02.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
	17:00	Dämmerschoppen Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
Donnerstag 12.02.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Montag 16.02.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Dienstag 17.02.26	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
NEU!	15:00	Bewegung in der Gemeinschaft
	17:00	„Treff "Die Herbstzeitlosen"

Mittwoch 18.02.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
Donnerstag 19.02.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Montag 23.02.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Dienstag 24.02.26	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
Mittwoch 25.02.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
	17:00	Dämmerschoppen Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
Donnerstag 26.02.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Freitag 27.02.26	14:00	Bunter Nachmittag: Entlang der Donau  Von Bayern bis ans schwarze Meer, entdecken wir Länder, Menschen und Melodien dieses einzigartigen Flusses.  Eintritt 10,- €/erm. 5,- € (incl. kleiner Häppchen)  Anmeldung ab 30.01. unter Tel. 0611-31 3502
März		
Montag 02.03.26	14:00	Musik macht Laune mit Heinz Schantz  Eintritt 5,- €/erm. 2,50 € (incl. Kaffee & Kuchen) Kartenvorverkauf ab 02.02.  begrenzte Platzzahl!!
Dienstag 03.03.26	09:00	Frühstücken wie ein Kaiser Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
NEU!	15:00	Bewegung in der Gemeinschaft
	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
	17:00	Treff "Die Herbstzeitlosen"
Mittwoch 04.03.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
Donnerstag 05.03.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Montag 09.03.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Dienstag 10.03.26	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
Mittwoch 11.03.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen

März		
Mittwoch 11.03.26	17:00	Dämmerschoppen Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
Donnerstag 12.03.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Montag 16.03.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Dienstag 17.03.26	09:00	Frühstücken wie ein Kaiser Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
NEU!	15:00	Bewegung in der Gemeinschaft
	17:00	Treff "Die Herbstzeitlosen"
Mittwoch 18.03.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
Donnerstag 19.03.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
	15:00	Der Sheriff von Gleis 1 von und mit Stefan Bahr  Eine Buchvorstellung und Lesung in einem, Stefan Bahr liest aus seinem ersten Buch vor und erzählt spanendes aus seinem Arbeitstag als Polizeibeamter a.D.  NEU!
Montag 23.03.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Dienstag 24.03.26	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
Mittwoch 25.03.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
	15:00	„Frühlingserwachen“ mit Isolde Blödown  Kurzgeschichten - besinnlich und heiter bei Kaffee und Tee
	17:00	Dämmerschoppen Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
Donnerstag 26.03.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Montag 30.03.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Dienstag 31.03.26	09:00	Frühstücken wie ein Kaiser Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
	14:00	Offenes Café und Kreativtreff

## Regelmäßige Veranstaltungen am Vor- und Nachmittag:

### Brett- und Kartenspiel

#### Brett- und Kartenspiele:

An allen Öffnungstagen Montag - Donnerstag, eingeschränkt an ausgewiesenen Veranstaltungstagen!

#### Rommé und Rommé Cup:

montags-donnerstags, 14:00 Uhr

**Schach/Skat:** montags-donnerstags, 14:00 Uhr

**Doppelkopf:** dienstags ab 14:00 Uhr

geselliger Nachmittag **mit Brettspiele** der Seniorengruppe donnerstags ab 14:00 Uhr

### Fitness und Bewegung

**Mobilisierung mit Musik** unter der Leitung von Frau Blödwow und Frau Hofmann findet donnerstags von 10:00-11:00 Uhr statt.

In Kooperation mit dem Kneipp-Verein **Gymnastikkurse** am Montag von 10:30-11:30 Uhr, so wie freitags von 9:30-10:30 Uhr angeboten.

**Line Dance:** Choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander tanzen (Reihentanz). Jeden Samstag um 10:00 Uhr und alle 14 Tage Dienstag um 10:00 Uhr (beginn am 2. Die. im Monat)

### Kreativität

**KreativTreff** unter der Leitung von Frau Lehmann: Jeden Dienstag, 14:00 Uhr

**Malgruppe** unter der Leitung von Herrn Knabjohann: Jeden Mittwoch Vormittag

### Sprachen/Gedächtnistraining

mittwochs um 9:00 Uhr und 10:30 Uhr findet wöchentlich **Gedächtnistraining** mit Frau Vollmer oder Frau Weigel statt.

**Englisch** unter der Leitung von Frau Brown, jeden Donnerstag um 14:00 Uhr

## Termine für's gemeinsame Bowlen:

**Januar:** Mo. 12.01. und 26.01.

**Februar:** Mo. 09.02. und 23.02.

**März:** Mo. 09.03. und 23.03.



### Kostenbeitrag 5,00 €

Bitte um vorherige verbindliche Anmeldung im Treff oder unter Tel. 0611-319189

### Ermäßigte Teilnahme!

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

#### Info:

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



### Bewegung in der Gemeinschaft:

Bei diesem Angebot, geht es in erster Linie darum, in Bewegung zu kommen oder zu bleiben. Unter qualifizierter Anleitung von Frau Hermes/ Frau Weigel finden Bewegungseinheiten, Spaziergänge und Gymnastikübungen statt. Keine sportlichen Vorkenntnisse nötig.

Wir freuen uns auf Sie, schauen Sie mal vorbei.

### Sprechstunde der Beratungsstelle für Selbständiges Leben im Alter

jeden Mittwoch  
von 10:00 - 11:00 Uhr  
mit Herr Kissel



## Öffnungszeiten am Nachmittag:

Offener Treff Montag bis Donnerstag:  
14:00-17:00 Uhr (freitags nur Gruppenangebote)

### Treffpunkt aktiv Biebrich

Martin-Hörner-Zentrum  
Straße der Republik 17, 65203 Wiesbaden  
Tel: 0611/ 31 91 89, Fax: 0611 / 31 7912

### Mitarbeiterinnen vor Ort:

**Tanja Meijer** 0175 5958714

Tanja.meijer@wiesbaden.de

**Maria Heinzelmann** 0160 97952940

Maria.heinzelmann@wiesbaden.de

**Esther Hermes** 0151 23184470

Esther.hermes@wiesbaden.de

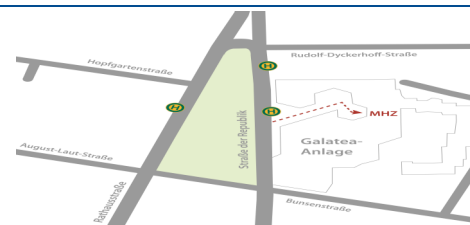
**Corinna Weigel** 0175 2604955

Corinna.weigel@wiesbaden.de

### Leitung und Programm:

**Markus Roos** 0611 58939914

Markus.roos@wiesbaden.de



Impressum:  
Herausgeber:

Magistrat der Landeshauptstadt Wiesbaden  
Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit  
Konradinerallee 11, 65189 Wiesbaden

Redaktion:

Markus Roos

Layout:

Christoph Herpel, Partner's GbR

Druck:

Druck-Center der Landeshauptstadt Wiesbaden

Bilder:

microsoft.com, freepik.com oder angegeben

LANDESHAUPTSTADT

**TREFFPUNKT**  
**aktiv**  
MITTEN IM LEBEN

*Der Treff für  
ältere Menschen!*

### Programm:

**Januar**  
**Februar**  
**März**

**2026**

**WIESBADEN**  
Amt für Soziale Arbeit

www.wiesbaden.de

**Martin-Hörner-Zentrum**  
Wiesbaden-Biebrich

