

Januar		
Montag 05.01.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Dienstag 06.01.26	09:00	Frühstücke wie ein Kaiser Voranmeldung/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 Voranmeldung/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	Frühstücke wie ein Kaiser Voranmeldung/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

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.
Dienstag 03.02.26	09:00	Frühstücke wie ein Kaiser Voranmeldung/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 Voranmeldung/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"

März		
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 Voranmeldung/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		
Montag 02.03.26	14:00	Musik macht Laune mit Heinz Schantz Eintritt 5,- €/erm. 2,50 € (incl. Kaffee & Kuchen) Kartenvorverkauf ab 02.02.
Dienstag 03.03.26	09:00	Frühstücke wie ein Kaiser Voranmeldung/Kosten: 3,50 €
NEU!	15:00	Bewegung in der Gemeinschaft
	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 Voranmeldung/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	Frühstücke wie ein Kaiser Voranmeldung/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
NEU!		Eine Buchvorstellung und Lesung in einem, Stefan Bahr liest aus seinem ersten Buch vor und erzählt spanendes aus seinem Arbeitstag als Polizeibeamter a.D.
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 Blödow
NEU!		Kurzgeschichten - besinnlich und heiter bei Kaffee und Tee
	17:00	Dämmerschoppen Voranmeldung/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	Frühstücke wie ein Kaiser Voranmeldung/Kosten: 3,50 €
	14:00	Offenes Café und Kreativtreff



Programm:

Januar
Februar
März

2026

Martin-Hörner-Zentrum

Wiesbaden-Biebrich



www.wiesbaden.de

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

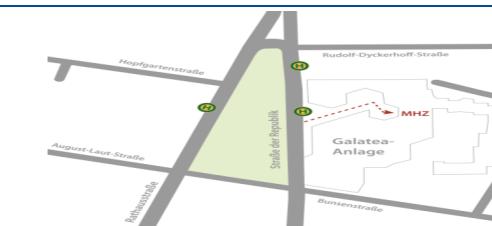
Maria Heinzelmann 0160 97952940
Maria.heinzelmann@wiesbaden.de

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
Markus Roos
Christoph Herpel, Partner's GbR
Druck-Center der Landeshauptstadt Wiesbaden
microsoft.com, freepik.com oder angegeben

Redaktion:
Layout:
Druck:
Bilder:

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 Brettspielen** der Seniorengruppe donnerstags ab 14:00 Uhr

Fitness und Bewegung

Mobilisierung mit Musik unter der Leitung von Frau Blödow 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

