

## April

<b>Mittwoch</b> 01.04.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Bingo, Plaudern, Spielen
	17:00	<b>Dämmerschoppen</b> Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
<b>Donnerstag</b> 02.04.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
<b>Dienstag</b> 07.04.26	09:00	<b>Frühstücken wie ein Kaiser</b> Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
	14:00	<b>Offenes Café und Kreativtreff</b>
	14:30	<b>Bewegung</b> in der Gemeinschaft
	16:00	<b>Treff "Die Herbstzeitlosen"</b>
<b>Mittwoch</b> 08.04.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Bingo, Plaudern, Spielen
	17:00	<b>Dämmerschoppen</b> Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
<b>Donnerstag</b> 09.04.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
<b>Montag</b> 13.04.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
<b>begrenzte Platzzahl!!</b>	16:00	<b>Selbstschutz durch Selbst- verteidigung für Senioren</b>  Der Kurs bietet einfache, schnell erlernbare Verhaltensmuster, die im Ernstfall bei entsprechend konsequenter Ausführung helfen können.  Anmeldung ab 20.03. unter Tel. 0611-31 4688  Kosten 5,- €/erm. 2,50 €
<b>Dienstag</b> 14.04.26	14:00	<b>Offenes Café und Kreativtreff</b>
<b>Mittwoch</b> 15.04.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Bingo, Plaudern, Spielen
<b>Donnerstag</b> 16.04.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
<b>NEU!</b>	15:00	<b>Bewegungsspaziergang</b> mit Übungen und Geselligkeit
<b>Montag</b> 20.04.26	14:00	<b>Musik macht Laune</b> mit Heinz Schantz  Eintritt 5,- €/erm. 2,50 € (incl. Kaffee & Kuchen) Kartenvorverkauf ab 02.03.  <b>begrenzte Platzzahl!!</b>
<b>Dienstag</b> 21.04.26	09:00	<b>Frühstücken wie ein Kaiser</b> Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
	14:00	<b>Offenes Café und Kreativtreff</b>
	14:30	<b>Bewegung</b> in der Gemeinschaft
	16:00	<b>Treff "Die Herbstzeitlosen"</b>

<b>Mittwoch</b> 22.04.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Bingo, Plaudern, Spielen
	17:00	<b>Dämmerschoppen</b> Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
<b>Donnerstag</b> 23.04.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
<b>NEU!</b>	15:00	<b>Bewegungsspaziergang</b> mit Übungen und Geselligkeit
<b>Freitag</b> 24.04.26	15:30	<b>Ü55 Party- 70er-90er</b>  DJ Tony Starck wird bis in den frühen Abend mit den passenden Hits begleiten und alle zum Tanz von den Stühlen reißen Eintritt 6,- €/erm. 3,- €  Anmeldung ab 20.03. unter Tel. 0611-31 4688
<b>Montag</b> 27.04.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
<b>Dienstag</b> 28.04.26	14:00	<b>Offenes Café und Kreativtreff</b>
<b>Mittwoch</b> 29.04.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Bingo, Plaudern, Spielen
<b>Donnerstag</b> 30.04.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
<b>NEU!</b>	15:00	<b>Bewegungsspaziergang</b> mit Übungen und Geselligkeit
<b>Mai</b>		
<b>Montag</b> 04.05.26	14:00	<b>Tanz in den Mai</b> mit Heinz Schantz  Eintritt 5,- €/erm. 2,50 € (incl. Kaffee & Kuchen) Kartenvorverkauf ab 20.04.  <b>begrenzte Platzzahl!!</b>
<b>Dienstag</b> 05.05.26	09:00	<b>Frühstücken wie ein Kaiser</b> Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
	14:00	<b>Offenes Café und Kreativtreff</b>
	14:30	<b>Bewegung</b> in der Gemeinschaft
	16:00	<b>Treff "Die Herbstzeitlosen"</b>
<b>Mittwoch</b> 06.05.26		<b>Offenes Café</b> Bingo, Plaudern, Spielen
<b>Donnerstag</b> 07.05.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
<b>NEU!</b>	15:00	<b>Bewegungsspaziergang</b> mit Übungen und Geselligkeit
<b>Montag</b> 11.05.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
<b>Dienstag</b> 12.05.26	14:00	<b>Offenes Café und Kreativtreff</b>
<b>Mittwoch</b> 13.05.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Bingo, Plaudern, Spielen
	17:00	<b>Dämmerschoppen</b> Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €

<b>Montag</b> 18.05.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
<b>Dienstag</b> 19.05.26	09:00	<b>Frühstücken wie ein Kaiser</b> Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
	14:00	<b>Offenes Café und Kreativtreff</b>
	14:30	<b>Bewegung</b> in der Gemeinschaft
	16:00	<b>Treff "Die Herbstzeitlosen"</b>
<b>Mittwoch</b> 20.05.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Bingo, Plaudern, Spielen
	15:00	<b>„Allerlei im Mai“</b> mit Isolde Blödown  Kurzgeschichten - besinnlich und heiter bei Kaffee und Tee  <b>Kostenlos !!</b>
<b>Donnerstag</b> 21.05.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
<b>NEU!</b>	15:00	<b>Bewegungsspaziergang</b> mit Übungen und Geselligkeit
<b>Dienstag</b> 26.05.26	14:00	<b>Offenes Café und Kreativtreff</b>
<b>Mittwoch</b> 27.05.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Bingo, Plaudern, Spielen
	17:00	<b>Dämmerschoppen</b> Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
<b>Donnerstag</b> 28.05.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
<b>NEU!</b>	15:00	<b>Bewegungsspaziergang</b> mit Übungen und Geselligkeit
<b>Juni</b>		
<b>Montag</b> 01.06.26	14:00	<b>Musik macht Laune</b> mit Heinz Schantz  Eintritt 5,- €/erm. 2,50 € (incl. Kaffee & Kuchen) Kartenvorverkauf ab 04.05.  <b>begrenzte Platzzahl!!</b>
<b>Dienstag</b> 02.06.26	09:00	<b>Frühstücken wie ein Kaiser</b> Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
	14:00	<b>Offenes Café und Kreativtreff</b>
	14:30	<b>Bewegung</b> in der Gemeinschaft
	16:00	<b>Treff "Die Herbstzeitlosen"</b>
<b>Mittwoch</b> 03.06.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Bingo, Plaudern, Spielen
<b>Montag</b> 08.06.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
<b>Dienstag</b> 09.06.26	14:00	<b>Offenes Café und Kreativtreff</b>

## Juni

<b>Mittwoch</b> 10.06.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Bingo, Plaudern, Spielen
	17:00	<b>Dämmerschoppen</b> Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
<b>Donnerstag</b> 11.06.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
<b>NEU!</b>	15:00	<b>Bewegungsspaziergang</b> mit Übungen und Geselligkeit
<b>Montag</b> 15.06.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
<b>Dienstag</b> 16.06.26	09:00	<b>Frühstücken wie ein Kaiser</b> Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
	14:00	<b>Offenes Café und Kreativtreff</b>
	14:30	<b>Bewegung</b> in der Gemeinschaft
	16:00	<b>Treff "Die Herbstzeitlosen"</b>
<b>Mittwoch</b> 17.06.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Bingo, Plaudern, Spielen
<b>Donnerstag</b> 18.06.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
<b>NEU!</b>	15:00	<b>Bewegungsspaziergang</b> mit Übungen und Geselligkeit
<b>Montag</b> 22.06.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
<b>Dienstag</b> 23.06.26	14:00	<b>Offenes Café und Kreativtreff</b>
<b>Mittwoch</b> 24.06.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Bingo, Plaudern, Spielen
	15:00	<b>„Sonnenstrahlen“</b> mit Isolde Blödown  Kurzgeschichten - besinnlich und heiter bei Kaffee und Tee  <b>Kostenlos !!</b>
	17:00	<b>Dämmerschoppen</b> Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
<b>Donnerstag</b> 25.06.26	14:00	<b>Aktion im Rahmen: „Gemeinsam statt einsam“</b>  Wir laden ein, gemeinsam durch den Biebricher Schlosspark zu schlendern und hinterher im Treff zu Kaffee und Kuchen einzukehren.  <b>Aktionswoche vom 22. bis 26. Juni 2026</b>  <b>DU GEHÖRST DAZU!</b> <b>WIR SIND GEMEINSAM!</b>  Details zum Programm finden Sie in den Kursen in unserem Sonderflyer!
<b>Montag</b> 29.06.26	14:00	<b>Offenes Café</b> Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
<b>Dienstag</b> 30.06.26	09:00	<b>Frühstücken wie ein Kaiser</b> Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
	14:00	<b>Offenes Café und Kreativtreff</b>
	14:30	<b>Bewegung</b> in der Gemeinschaft
	16:00	<b>Treff "Die Herbstzeitlosen"</b>

## 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, ab 14:00 Uhr

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

**Bingo:** mittwochs ab 14:30 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:

April : Mo. 13.04. und 27.04.

Mai : Mo. 11.05. und 18.05.

Juni : Mo. 08.06. und 22.06.



#### 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 und Gymnastikübungen statt. Keine sportlichen Vorkenntnisse nötig.

### Bewegungsspaziergang: **NEU!**

In Kooperation mit unserem Vermieter, der Vonovia Wohnbaugesellschaft, bieten wir einen ganzheitlichen, aktivierenden Bewegungsspaziergang mit anschließendem gesunden Snack und geselligem Ausklang an. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig. Das Angebot wird durch Frau Weigel angeboten und ist für Sie komplett kostenfrei.

### 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

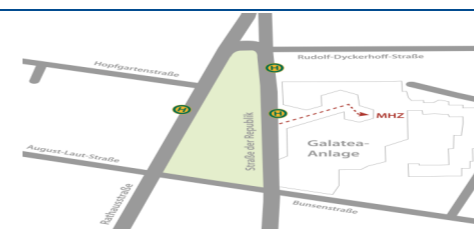
**Corinna Weigel** 0175 2604955

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  
Christoph Herpel, Partner's GbR

Layout:

Druck-Center der Landeshauptstadt Wiesbaden

Bilder:

microsoft.com, freepik.com oder angegeben

LANDESHAUPTSTADT

TREFFPUNKT  
**aktiv**

MITTEN IM LEBEN

*Der Treff für  
ältere Menschen!*

Programm:

April  
Mai  
Juni

2026

WIESBADEN

Amt für Soziale Arbeit

www.wiesbaden.de

Martin-Hörner-Zentrum  
Wiesbaden-Biebrich

