

Juli		
Mittwoch 01.07.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
Donnerstag 02.07.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
	15:00	Bewegungsspaziergang mit Übungen und Geselligkeit
Montag 06.07.26	14:00	Musik macht Laune mit Heinz Schantz
Kartenverkauf ab sofort		Eintritt 5,- €/erm. 2,50 € (incl. Kaffee & Kuchen)
Dienstag 07.07.26	09:00	Frühstücken wie ein Kaiser Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
	14:30	Bewegung in der Gemeinschaft
Mittwoch 08.07.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
	17:00	Dämmerschoppen Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
Donnerstag 09.07.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
	15:00	Bewegungsspaziergang mit Übungen und Geselligkeit
Montag 13.07.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Dienstag 14.07.26	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
Mittwoch 15.07.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
Donnerstag 16.07.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
	15:00	Bewegungsspaziergang mit Übungen und Geselligkeit
Montag 20.07.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
	14:30	Cocktail-Zeit, wir holen uns ein Stück Urlaubsfeeling in den Treff
Dienstag 21.07.26	09:00	Frühstücken wie ein Kaiser Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
	14:30	Bewegung in der Gemeinschaft
	16:00	Treff "Die Herbstzeitlosen"
Mittwoch 22.07.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
	17:00	Dämmerschoppen ITALIEN Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €

Donnerstag 23.07.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
	15:00	Bewegungsspaziergang
Montag 27.07.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Dienstag 28.07.26	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
Mittwoch 29.07.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
Kostenlos !!		15:00 „Sommerlächeln“ mit Isolde Blödow Kurzgeschichten - besinnlich und heiter bei Kaffee und Tee 
Donnerstag 30.07.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
	15:00	Bewegungsspaziergang mit Übungen und Geselligkeit
August		
Montag 03.08.26	14:00	Musik macht Laune mit Heinz Schantz
Kartenverkauf ab 06.07.		Eintritt 5,- €/erm. 2,50 € (incl. Kaffee & Kuchen)
Dienstag 04.08.26	09:00	Frühstücken wie ein Kaiser Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
	14:30	Bewegung in der Gemeinschaft
	16:00	Treff "Die Herbstzeitlosen"
Mittwoch 05.08.26		Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
Donnerstag 06.08.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
	15:00	Bewegungsspaziergang mit Übungen und Geselligkeit
Montag 10.08.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Dienstag 11.08.26	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
Mittwoch 12.08.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
	17:00	Dämmerschoppen Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
Donnerstag 13.08.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Montag 17.08.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Dienstag 18.08.26	09:00	Frühstücken wie ein Kaiser Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €

Dienstag 18.08.26	14:00	Offenes Café
	14:30	Bewegung in der Gemeinschaft
	16:00	Treff "Die Herbstzeitlosen"
Mittwoch 19.08.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
	17:00	Dämmerschoppen MEXICO Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
Donnerstag 20.08.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
	15:00	Bewegungsspaziergang
Freitag 21.08.26	14:00	Bunter Nachmittag: Frankreich
Anmeldung ab 24.07. Tel. 0611-31 3502		„Bonjour la France“ mitten in Wiesbaden! Ein Nachmittag voller Esprit, Genuss und „savoir-vivre“-bienvener! Eintritt 10,- €/erm. 5,- €
Montag 24.08.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Dienstag 25.08.26	14:00	Offenes Café und Dartrunde 
Mittwoch 26.08.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
Donnerstag 27.08.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
	15:00	Bewegungsspaziergang
Montag 31.08.26	15:30- 19:00	Tanz, Lunch mit Schantz
begrenzte Platzzahl!!		wir tanzen in einen lauen Sommerabend mit Heinz Schantz, und genießen dabei frisch gegrilltes vom Grill und genießen den Sommer in toller Atmosphäre.....
Kartenverkauf ab 03.08.		Eintritt 10,- €/erm. 5,- € (Kaffee, Muffin, Wurst/Steak, Salat, Brot)
September		
Dienstag 01.09.26	09:00	Frühstücken wie ein Kaiser Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
	14:30	Bewegung in der Gemeinschaft
	16:00	Treff "Die Herbstzeitlosen"
Mittwoch 02.09.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
Donnerstag 03.09.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
	15:00	Bewegungsspaziergang
Montag 07.09.26	14:00	Musik macht Laune mit Heinz Schantz
Kartenverkauf ab 03.08.		Eintritt 5,- €/erm. 2,50 € (incl. Kaffee & Kuchen)

Dienstag 08.09.26	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
Mittwoch 09.09.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
	17:00	Dämmerschoppen Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
Donnerstag 10.09.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
	15:00	Bewegungsspaziergang mit Übungen und Geselligkeit
Montag 14.09.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Dienstag 15.09.26	09:00	Frühstücken wie ein Kaiser Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
	14:30	Bewegung in der Gemeinschaft
	16:00	Treff "Die Herbstzeitlosen"
Mittwoch 16.09.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
Donnerstag 17.09.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
	15:00	Bewegungsspaziergang mit Übungen und Geselligkeit
Montag 21.09.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
	14:30	Cocktail-Zeit, schlürfen und Urlaubsfeeling genießen
Dienstag 22.09.26	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
Mittwoch 23.09.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
	17:00	Dämmerschoppen HAWAII Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
Donnerstag 24.09.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Montag 28.09.26	14:00	Offenes Café Kaffee-Kuchen, Plaudern, Spielen
Dienstag 29.09.26	09:00	Frühstücken wie ein Kaiser Vor Anmeldung/Kosten: 3,50 €
	14:00	Offenes Café und Kreativtreff
	14:30	Bewegung in der Gemeinschaft
Mittwoch 30.09.26	14:00	Offenes Café Bingo, Plaudern, Spielen
	15:00	„Herbstlaub“ mit Isolde Blödow Kurzgeschichten - besinnlich und heiter bei Kaffee und Tee
Kostenlos !!		

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:

Juli : Mo. 13.07. und 27.07.

August : Mo. 10.08. und 24.08.

September : Mo. 14.09. und 28.09.

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

Bettina Lange 0151-15238838

Bettina.lange@wiesbaden.de

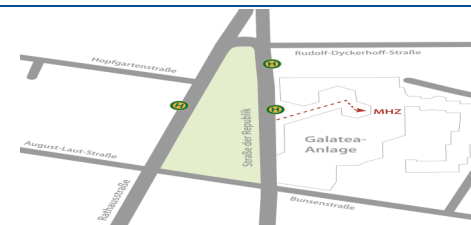
Corinna Weigel 0175 2604955

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:

Juli
August
September
2026

WIESBADEN
Amt für Soziale Arbeit

www.wiesbaden.de

Martin-Hörner-Zentrum
Wiesbaden-Biebrich

