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

Bingo: mittwochs ab14:30 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. Dien. Monat)

Tischtennis: eine Platte und Schläger sind vorhanden es kann zu den Öffnungszeiten und nach räumlicher Kapazität frei verabredet und gespielt werden

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:

Oktober: **Mo. 05.10. und 26.10.**
November: **Mo. 09.11. und 23.11.**
Dezember: **Mo. 14.12. und 21.12.**

Kostenbeitrag 5,00 €
Bitte um vorherige verbindliche Anmeldung bei unter Tel. 0611– 31 9189

Ermäßigte Teilnahme!
*Für Personen, die mindestens 55 Jahre alt sind und laufend **Grundsicherung (SGB XII), Bürgergeld** oder **Wohngeld** erhalten oder im Besitz einer **Ehrenamtskarte** sind, wird nach Vorlage der entsprechenden Nachweise Ermäßigung gewährt.*

Närrische
Seniorensitzung
Sonntag, 10.01.2027, 15:11 Uhr
Bürgerhaus Mainz-Kostheim
KCV
WIESBADEN Amt für Soziale Arbeit
Karten ab sofort im Treff erhältlich!

Wiesbadener Witwen und Witwer-treffen sich:
18.10.2026, 13:00 Uhr, Spielenachmittag
15.11.2026, 13:00 Uhr, Pizza/Pasta-Party
29.11.2026, 10:30 Uhr, Frühstück

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vorher erforderlich!
Anmeldung und Infos zu Kosten usw. bei **Rainer Wagner, 0175-5917879 oder raiwakla@gmail.com**

Sprechstunde der Beratungsstelle für Selbständiges Leben im Alter
jeden Mittwoch von 10:00 - 11:00 Uhr
mit Herrn 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

Corinna Weigel 0175 2604955
Corinna.weigel@wiesbaden.de

Bettina Lange 0151-15238838
Bettina.lange@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
Konradinerallee11, 65189 Wiesbaden
Redaktion: Markus Roos
Layout: Christoph Herpel, Partner`s GbR
Druck: Druck-Center der Landeshauptstadt Wiesbaden
Bilder: microsoft.com, freepik.com oder angegeben

Martin-Hörner-Zentrum
Wiesbaden-Biebrich

LANDESHAUPTSTADT

TREFFPUNKT aktiv
MITTEN IM LEBEN

Der Treff für ältere Menschen!

Programm:

Oktober
November
Dezember

2026

WIESBADEN
Amt für Soziale Arbeit

www.wiesbaden.de

Oktober

Offenes Café: Montag- Donnerstag von 14:00 bis 17:00 Uhr, außer bei größeren Veranstaltungen!

Montag 05.10.26 16:00 **Tischtennis** für Jedermann- vorbeikommen & ausprobieren

Dienstag 06.10.26 09:00 **Frühstücken wie ein Kaiser** Voranmeldung/ Kosten: 3,50 €

14:30 **Bewegung in der Gemeinschaft**

16:00 **Selbstschutz durch Selbstverteidigung für Senioren**
Anmeldung ab 04.09. unter Tel. 0611-31 3502
Der Kurs bietet einfache, schnell erlernbare Verhaltensmuster, die im Ernstfall helfen können.
Kosten 5,- €/ erm. 2,50 €

16:00 **Treff "Die Herbstzeitlosen"**

Mittwoch 14.10.26 17:00 **Dämmerschoppen** Voranmeldung/Kosten: 3,50 €

Montag 19.10.26 14:00 **Oktoberfest mit Heinz Schantz**
Eintritt 8,- €/erm. 4,- € (incl. Kaffee & Kuchen, Wurstsalat oder Obazda und Brezel)

Dienstag 20.10.26 09:00 **Frühstücken wie ein Kaiser** Voranmeldung/ Kosten: 3,50 €

14:30 **Bewegung in der Gemeinschaft**

16:00 **Treff "Die Herbstzeitlosen"**

Montag 26.10.26 16:00 **Tischtennis** für Jedermann- vorbeikommen & ausprobieren

Mittwoch 28.10.26 17:00 **Dämmerschoppen „Bayern“** Voranmeldung/Kosten: 3,50 €

Bewegungsspaziergang – immer donnerstags –

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.

November

Offenes Café: Montag- Donnerstag von 14:00 bis 17:00 Uhr, außer bei größeren Veranstaltungen!

Montag 02.11.26 14:00 ***Musik macht Laune mit Heinz Schantz***
Eintritt 5,- €/erm. 2,50 € (incl. Kaffee & Kuchen)
Kartenvorverkauf ab 19.10.

Dienstag 03.11.26 09:00 **Frühstücken wie ein Kaiser** Voranmeldung/ Kosten: 3,50 €

14:30 **Bewegung in der Gemeinschaft**

16:00 **Treff "Die Herbstzeitlosen"**

Mittwoch 04.11.26 16:00 ***Kabarett Gerd Kannegieser: „Aller, mer sieht sisch!***
Der unberechenbare Knuffelmacho aus dem Pfälzer Wald sorgt wie immer dafür, dass das Zwerchfell wackelt bis die Gallen-steine abheben. Erleben Sie einen lustigen, amüsanten Nachmittag.
Eintritt 10,- €/erm. 5,-€
Kartenvorverkauf ab 04.10.

Montag 09.11.26 16:00 **Tischtennis** für Jedermann- vorbeikommen & ausprobieren

Mittwoch 11.11.26 17:00 **Dämmerschoppen „Thüringen“** Voranmeldung/Kosten: 3,50 €

Samstag 14.11.26 18:00 ***Literatur trifft Theater:*** Eintritt frei
Mindestens zehn Künstlerinnen und Künstler bringen Gedichte, Prosa und szenische Texte auf die Bühne. Ein Abend voller kreativer Begegnungen, kultureller Vielfalt und interkulturellem Dialog.
Für Getränke und ein ukrainisches Büfett ist gesorgt.

Sonntag 15.11.26 18:00 Eintritt frei **Literarische Begegnung „Wir werden niemals Brüder sein“ / „Die Augen von Mariupol“**
mit der ukrainischen Autorin und Lyrikerin Anastasiia Dmytruk. Lesungen, Buchpräsentation, Publikumsgespräch und offenes Mikrofon geben Einblicke in die zeitgenössische ukrainische Literatur und laden zum gemeinsamen Austausch bei Getränken und ukrainischen Büfett ein.

Montag 16.11.26 16:00 **Tischtennis** für Jedermann- vorbeikommen & ausprobieren

Dienstag 17.11.26 09:00 **Frühstücken wie ein Kaiser** Voranmeldung/ Kosten: 3,50 €

14:30 **Bewegung in der Gemeinschaft**

16:00 **Treff "Die Herbstzeitlosen"**

Eintritt frei 17:00 **Eine literarische Reise in die Welt von Erich Kästner**

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“

Freuen Sie sich, bei einem Glas Wein & kleinem Snack auf einen Abend mit bekannten und weniger bekannten Werken voll feinsinnigem Humor, nachdenklicher Töne sowie gesellschafts-kritischen Beobachtungen, die heute aktueller klingen denn je.

Donnerstag 19.11.26 17:00 **Lesung/ Buchvorstellung** Eintritt frei

„Der Sheriff von Gleis 1 – Geschichten aus einem bewegten Polizeileben“

Stefan Bahr, erzählt humorvoll, spannend und authentisch aus bewegten Dienstjahren. Bei einem Glas Wein und kleinem Snack liest er aus gewählte Geschichten und berichtet persönliche Anekdoten.

Montag 23.11.26 15:00 **Weihnachtsbaum schmücken** bei Glühwein und Punsch

Mittwoch 25.11.26 17:00 **Dämmerschoppen** Voranmeldung/Kosten: 3,50 €

Montag 30.11.26 16:00 **Tischtennis** für Jedermann- vorbeikommen & ausprobieren

Dezember

Offenes Café: Montag- Donnerstag von 14:00 bis 17:00 Uhr, außer bei größeren Veranstaltungen!

Dienstag 01.12.26 09:00 **Frühstücken wie ein Kaiser** Voranmeldung/ Kosten: 3,50 €

Anmeldung ab 06.11. 0611-313502 13:30 **Busfahrt zum Weihnachtsmarkt nach Heidelberg**
Erleben Sie einen der schönsten Weihnachtsmärkte Deutschlands! Beim gemütlichen Bummeln lassen sich neben den malerischen Gassen und Sehenswürdigkeiten eine Vielzahl an weihnachtlichen Buden entdecken, die auf verschiedenen Plätzen in der Altstadt bezaubernde Geschenkideen anbieten.
Kosten: 22,- €/ erm. 10,- €

14:30 **Bewegung in der Gemeinschaft**

Dienstag 01.12.26 16:00 **Treff "Die Herbstzeitlosen"**

Mittwoch 02.12.26 **Treff am Nachmittag geschlossen**

Montag 07.12.26 14:00 ***Musik macht Laune mit Heinz Schantz***
Eintritt 5,- €/erm. 2,50 € (incl. Kaffee & Kuchen)
Kartenvorverkauf ab 02.11.

Mittwoch 09.12.26 14:00 **Adventsnachmittag** mit kleinem Programm

17:00 **Dämmerschoppen** Voranmeldung/Kosten: 3,50 €

Freitag 11.12.26 14:00 **Bunter Nachmittag: Weihnachtsglanz**
Anmeldung unter Tel. 0611-31 4688
bei stimmungsvoller Musik, Weihnachtlicher Atmosphäre und leckeren Plätzchen.
Eintritt 10,- €/erm. 5,- €

Montag 14.12.26 16:00 **Tischtennis** für Jedermann- vorbeikommen & ausprobieren

Dienstag 15.12.26 09:00 **Frühstücken wie ein Kaiser** Voranmeldung/ Kosten: 3,50 €

14:30 **Bewegung in der Gemeinschaft**

16:00 **Treff "Die Herbstzeitlosen"**

Mittwoch 16.12.26 15:00 Eintritt frei **… Winterkristalle**, Lesung mit Frau Isolde Blödow
Kurzgeschichten - besinnlich und heiter zu Weihnachten bei Punsch & Gebäck.

Montag 21.12.26 16:00 **Tischtennis** für Jedermann- vorbeikommen & ausprobieren

Dienstag 22.12.26 14:30 **Bewegung in der Gemeinschaft**

Mittwoch 23.12.26 17:00 **Dämmerschoppen „Hessen“** Voranmeldung/Kosten: 3,50 €

Der Treffpunkt aktiv bleibt ab dem 24.12.26 bis 03.01.2027 geschlossen. Ab dem 04.01.2027 sind wir wieder wie gewohnt für Sie da!
Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr!