

# Freitag

## Frühstücksgruppe

9.30 Uhr, 14-tägig

**Termine:** 16.01., 13.02., 27.02., 13.03., 27.03.

## Stadtteilbrunch „Königswiesen“

ab 9.30 Uhr, 14-tägig

**Termine:** 23.01., 06.02., 20.02., 06.03., 20.03.

## Nachmittag

## Königwiesener Singgruppe

ab 14:30 Uhr, 14-tägig

**Termine:** 23.01., 06.02., 20.02., 06.03., 20.03.

## Balkan Seniorentreff

Unser neuer Balkan-Seniorentreff im Aktivzentrum lädt Sie ab sofort einmal im Monat herzlich ein, neue Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und in gemütlicher Atmosphäre gemeinsam Zeit zu verbringen.

1-mal im Monat, 10 Uhr

**Termine:** 18.01., 15.02., 15.03.

# Veranstaltungen im Aktivzentrum

**Vortrag:** Geistig fit bleiben- mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

**Referentin:** Sandra Kapincki - Fachreferentin der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V.

**Termin:** Mittwoch 28.01., 14.30 Uhr

## Basenfrühstück

mit dem Kneipp-Verein Regensburg

**Termin:** Freitag 27.02., 9:30

**Vortrag:** Die Pflegebegutachtung: Wer bekommt einen Pflegegrad ?

Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche gesundheitlichen Einschränkungen zu einem Pflegegrad führen können. Und holen Sie sich Tipps, wie Sie sich gut auf den Begutachtungstermin vorbereiten können.

**Referentin:** Claudia Nißlbeck  
(Pflegeberaterin)

**Termin:** Donnerstag, 19.03., 14 Uhr

Die Angebote sind in der Regel kostenlos.

## Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen finden auf der Homepage des Aktivzentrums:



## Kontakt:

**Wir bitten um Anmeldung unter:**

Telefon (0941) 507-5594

(Anrufbeantworter für Anmeldungen)

E-Mail: [tps.servicebuero-aktivzentrum@regensburg.de](mailto:tps.servicebuero-aktivzentrum@regensburg.de)

## Anfahrt/Bus:

TPS – Aktivzentrum

Theodor-Heuss-Platz 4

93051 Regensburg

RVV-Linie 7 und Linie 8

Haltestelle Theodor-Heuss-Platz



IMPRESSION:

Herausgeber: Stadt Regensburg, Seniorenamt, Johann-Hösi-Straße 11, 93053 Regensburg  
Fotos: Bilddokumentation Stadt Regensburg (S.1) „yousa/graphics/123rf“ (S.6), Amt für Stadtentwicklung (S.8)  
Layout: Stadt Regensburg, Seniorenamt  
Druck: Stadt Regensburg, Hausdruckerei, D-Martin-Luther-Straße 1, 93047 Regensburg  
Stand: 12/2025



**Angebote im Aktivzentrum  
1. Quartal 2026**

Treffpunkt Seniorenbüro (TPS)  
Aktivzentrum

# Montag

## Vormittag

### Werkstunde für Menschen mit Demenz

9 bis 12 Uhr, 14-tägig

**Termine:** 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.

### MAKS – Aktivierungstherapie

#### Alzheimer Gesellschaft Oberpfalz e.V.

9.30 bis 11.30 Uhr

**Termine:**

23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.

## Nachmittag

### Fremdsprachencafé Englisch

**group a** 14.15 Uhr bis 15.15 Uhr

**group b** 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr

**Termine:** 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.

# Dienstag

## Vormittag

### Gemeinsam Malen und Zeichnen

9.30 bis 12.00 Uhr

**Termine:** 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.

### KEEP ON! Nordic Walking

Sommerzeit (mez): 9 Uhr

Winterzeit (mez): 10 Uhr

**Termine:** 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.

## Nachmittag

### Mittagstisch - Gemeinsames Kochen

10 bis 13 Uhr, 14-tägig

**Termine:** 13.01., 10.02., 24.02., 10.03., 24.03.

### Herzensangelegenheiten

**Der Kurs umfasst sechs Termine**

14.30 bis 16 Uhr

**Termine:** 18.03., 01.04., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04.

# Mittwoch

## Vormittag

### Bewegung trotz(t) Demenz

#### Alzheimer Gesellschaft Oberpfalz e.V.

10 bis 11 Uhr

**Termine:** 07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.

## Nachmittag

### Nachmittags Café

ab 14:30 Uhr, 14-tägig

**Termine:** 21.01., 04.02., 18.02., 04.03., 18.03.

### Offene Klöppelgruppe

17 Uhr, monatlich

**Termine:** 25.03., 22.04., 20.05., 24.06.

# Donnerstag

## Vormittag

### Seniorenwerkstatt

9 bis 12 Uhr, wöchentlich

**Offener Betrieb, außerhalb der Ferien**

### Näh-Treff „mit Nadel und Zwirn“

9 bis 12 Uhr, 14-tägig

**Termine:** 15.01., 05.02., 19.02., 05.03., 19.03.

## Nachmittag

### Schnitzen

14 bis 16 Uhr, 14-tägig,

**Termine:** 22.01., 05.02., 19.02., 05.03., 19.03.

### Wohnen und Technik - Beratung

14 bis 16 Uhr

**Termine:** 15.01., 05.02., 19.02., 05.03., 19.03.

### Gesprächs- und Schreibwerkstatt

14 bis 16 Uhr, 14-tägig,

**Termine:** nach Absprache

### Aquarell Malerei nach Losert

14 bis 17 Uhr, 14-tägig,

**Termine:** 22.01., 29.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03

### Digital im Café Theo

14 bis 17 Uhr

**Termine:** 15.01., 05.02., 19.02., 05.03., 19.03.