

## 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

### Königswiesener 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 Kapinzki -  
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 Nißbeck  
(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

## Anfahrt/Bus:

TPS – Aktivzentrum

Theodor-Heuss-Platz 4

93051 Regensburg

RVV-Linie 7 und Linie 8

Haltestelle Theodor-Heuss-Platz



IMPRESSUM:

**Herausgeber:** Stadt Regensburg, Seniorenamt, Johann-Hösl-Straße 11, 93053 Regensburg  
**Fotos:** Bilddokumentation Stadt Regensburg (S.1), yousafgraphics/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



**STADT  
REGENSBURG**  
Seniorenamt



**Angebote im Aktivzentrum  
1. Quartal 2026**

**Treffpunkt Seniorenbüro (TPS)  
Aktivzentrum**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag
<b>Werkstunde</b> <b>für Menschen mit Demenz</b> 9 bis 12 Uhr, 14-tägig <b>Termine:</b> 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.	<b>Gemeinsam Malen und Zeichnen</b> 9.30 bis 12.00 Uhr <b>Termine:</b> 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.	<b>Bewegung trotz(t) Demenz</b> <b>Alzheimer Gesellschaft Oberpfalz e.V.</b> 10 bis 11 Uhr <b>Termine:</b> 07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.	<b>Seniorenwerkstatt</b> 9 bis 12 Uhr, wöchentlich <b>Offener Betrieb, außerhalb der Ferien</b>
<b>MAKS – Aktivierungstherapie</b> <b>Alzheimer Gesellschaft Oberpfalz e.V.</b> 9.30 bis 11.30 Uhr <b>Termine:</b> 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.	<b>KEEP ON! Nordic Walking</b> Sommerzeit (mez): 9 Uhr Winterzeit (mez): 10 Uhr <b>Termine:</b> 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.		<b>Näh-Treff „mit Nadel und Zwirn“</b> 9 bis 12 Uhr, 14-tägig <b>Termine:</b> 15.01., 05.02., 19.02., 05.03., 19.03.
Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag
<b>Fremdsprachencafé Englisch</b> <b>group a</b> 14.15 Uhr bis 15.15 Uhr <b>group b</b> 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr <b>Termine:</b> 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.	<b>Mittagstisch - Gemeinsames Kochen</b> 10 bis 13 Uhr, 14-tägig <b>Termine:</b> 13.01., 10.02., 24.02., 10.03., 24.03.	<b>Nachmittags Café</b> ab 14:30 Uhr, 14-tägig <b>Termine:</b> 21.01., 04.02., 18.02., 04.03., 18.03.	<b>Wohnen und Technik - Beratung</b> 14 bis 16 Uhr <b>Termine:</b> 15.01., 05.02., 19.02., 05.03., 19.03.
	<b>Herzensangelegenheiten</b> <b>Der Kurs umfasst sechs Termine</b> 14.30 bis 16 Uhr <b>Termine:</b> 18.03., 01.04, 08.04, 15.04., 22.04., 29.04.	<b>Offene Klöppelgruppe</b> <b>17 Uhr, monatlich</b> <b>Termine:</b> 25.03., 22.04., 20.05., 24.06.	<b>Gesprächs- und Schreibwerkstatt</b> 14 bis 16 Uhr, 14-tägig, <b>Termine: nach Absprache</b>
			<b>Aquarell Malerei nach Losert</b> 14 bis 17 Uhr, 14-tägig, <b>Termine:</b> 22.01., 29.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03
			<b>Digital im Café Theo</b> 14 bis 17 Uhr <b>Termine:</b> 15.01., 05.02., 19.02., 05.03., 19.03.