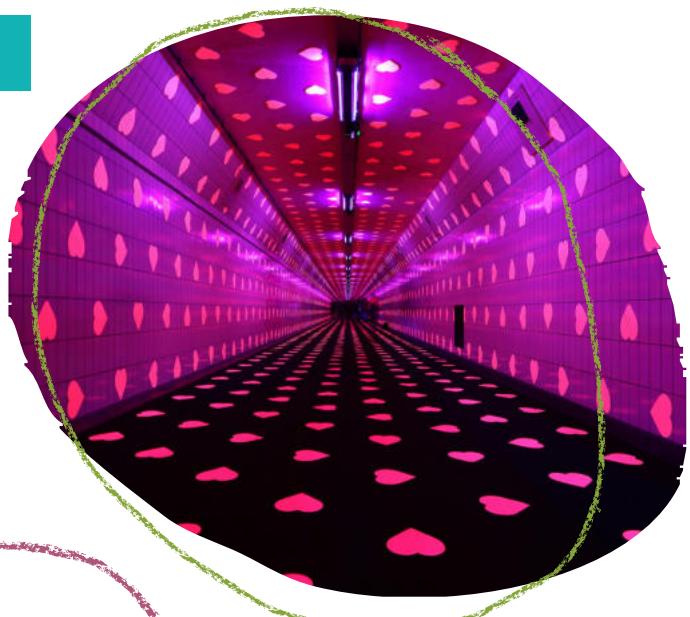


# Unser Programm

## Februar 2026

Lern- und Freizeit-Angebote

für Erwachsene



# Hallo zusammen,

heute erscheint das neue Programm mit tollen Lern- und Freizeit-Angeboten.

Unsere Angebote sind für Erwachsene.

Die Lern-Angebote sind **inklusiv**.

Das heißt: jede erwachsene Person kann mitmachen.

Die **Freizeit-Angebote** sind nur für **Menschen mit Behinderung**.

## Was gibt es zu beachten?

- Du kannst nur teilnehmen, wenn du dich anmeldest.
- Du bekommst eine Bestätigung von uns.
- Die Anmeldung ist verbindlich.
- Wenn du nicht teilnehmen kannst, musst du rechtzeitig absagen.
- Du erreichst uns nicht?  
Sprich auf den Anruf-Beantworter oder schreibe eine E-Mail!
- Du bekommst alle 3 Monate eine Rechnung.  
Infos zu den Preisen und Rechnungen findest du auf der letzten Seite.

Unsere Angebote sind **Gruppen-Angebote**.

Das heißt:

- Wir machen keine Einzel-Betreuung.
- Wir machen keine Wege-Begleitung.

## Du brauchst **mehr Unterstützung**?

- Bitte bring dir eine Begleitung mit!
- Die Begleitung musst du auch anmelden.
- Sie muss nicht bei uns bezahlen.

Manche Angebote sind besonders gut für Menschen geeignet, die eine **komplexe Behinderung** haben.

Sie sind zum Beispiel:

- barrierefrei,
- in einer kleinen Gruppe,
- für alle gut machbar.

Du erkennst sie an diesem Stern im Programmheft:



## So erreichst du uns:

### **Anmeldung und Planung:**

**Maria Wehr**  
**Telefon:** 069 174 892 829  
**E-Mail:** freizeit@lebenshilfe-ffm.de

### **Leitung Freizeit und Reisen:**

**Laura Schwarz**  
**Telefon:** 069 174 892 828  
**E-Mail:** l.schwarz@lebenshilfe-ffm.de

### **Zu diesen Zeiten kannst du uns erreichen:**

**Montag:** 10 - 12 Uhr und 13 - 15 Uhr

**Dienstag:** 13 - 17 Uhr

**Mittwoch:** -

**Donnerstag:** 13 - 17 Uhr

**Freitag:** 10 - 12 Uhr und 13 - 15 Uhr

### **Du erreichst uns nicht?**

Sprich auf den Anruf-Beantworter.

Wir rufen dich zurück!

## Lern- und Freizeit-Angebote

Datum	Uhrzeit	Angebot	Kosten	Seite
So. 1.2.	12 bis 17 Uhr	Planetarium Mannheim	35 Euro	9
Sa. 7.2.	13 bis 19 Uhr	Rhein-Main Therme Hofheim	40 Euro	10
Sa. 7.2.	14 bis 18 Uhr	Mädchengruppe	40 Euro	11
So. 8.2.	10 bis 13 Uhr	Fitness im Studio	20 Euro	12
Sa. 14.2.	18 bis 23 Uhr	Faschings-Disco	20 Euro	13
So. 15.2.	14 bis 18.30 Uhr	Hollywood Minigolf	25 Euro	14
Do. 19.2.	16.30 bis 18.30 Uhr	Projekt Mit-Wissen: Instagram-Treffen	-	5
Fr. 20.2.	17 bis 20 Uhr	Feierabend-Stammtisch	15 Euro	15
Sa. 21.2.	11 bis 15.30 Uhr	Kreativ-Klatsch: Keramik bemalen	15 Euro	16
So. 22.2.	14 bis 17 Uhr	Kaffee-Klatsch	10 Euro	17
Do. 26.2.	17 bis 19 Uhr	Projekt Mit-Wissen: Themen-Abend: Wahlen	-	6
Fr. 27.2.	17 bis 19 Uhr	Strick-Treffen	5 Euro	18
Sa. 28.2.	11 bis 16 Uhr	Kochen	-	8
Sa. 28.2.	11 bis 13 Uhr	Projekt Mit-Wissen: Tablet-Kurs	-	7

# Projekt Mit-Wissen Instagram-Treffen

Nutzt du gerne Instagram?  
Möchtest du kreativ sein?

Die Katholische Erwachsenenbildung (KEB) hat ein Profil bei Instagram. Instagram ist eine App in den sozialen Medien. Dort kann man Fotos, Videos und Texte hochladen.

Wir treffen uns ein 1 Mal im Monat. In einer kleinen Gruppe kümmern wir uns gemeinsam im das Instagram-Profil der KEB.

Gemeinsam überlegen wir zum Beispiel:

- Welche Themen sind uns wichtig?
- Was möchten wir zeigen oder erzählen?
- Welche Fotos oder Videos passen dazu?
- Welche Texte schreiben wir?

Du brauchst keine Vorkenntnisse.  
Alle können mitmachen!



© unsplash

**Datum:** Donnerstag, 19. Februar

**Uhrzeit:** 16.30 bis 18.30 Uhr

**Ort:** Haus am Dom

Domplatz 3, 60311 Frankfurt

**Kosten:** kostenlos

**Kooperation:**

Katholische Erwachsenenbildung

Gefördert durch die



Für dieses Bildungs-Angebot wird eine Förderung der Aktion Mensch beantragt.

**Anmeldungen bei Isabella Wolfring**

**Telefon:** 069 174 892 541

**E-Mail:** i.wolfring@lebenshilfe-ffm.de

## Projekt Mit-Wissen Themen-Abend: Wahlen

Im März sind in Hessen  
Kommunal-Wahlen.

Wir dürfen entscheiden:

- Wen möchten wir wählen?
- Welche Themen sind uns wichtig?

Dafür sprechen wir gemeinsam mit  
Politiker\*innen der größten Parteien.  
Wir bereiten uns zusammen auf das  
Gespräch vor.

Wir können fragen, was den Parteien  
wichtig ist.

Wir können sagen, was uns wichtig ist.

Wir können zum Beispiel fragen:

- Was macht Ihre Partei für Menschen  
mit Behinderung?
- Was machen Sie für Barrierefreiheit?

Du brauchst keine Vorkenntnisse.

Alle können mitmachen!



© unsplash

**Datum:** Donnerstag, 26. Februar

**Uhrzeit:** 17 bis 19 Uhr

**Ort:** Haus am Dom

Domplatz 3, 60311 Frankfurt

**Kosten:** kostenlos

**Kooperation:**

Katholische Erwachsenenbildung

Gefördert durch die



Für dieses Bildungs-Angebot wird eine Förderung der  
Aktion Mensch beantragt.

**Anmeldungen bei Isabella Wolfring**

**Telefon:** 069 174 892 541

**E-Mail:** i.wolfring@lebenshilfe-ffm.de

# Projekt Mit-Wissen Tablet-Kurs

Im neuen Jahr gibt es wieder unsere Tablet-Kurse!

Wir lernen gemeinsam und probieren neue Dinge aus.

In dem Kurs geht es um viele spannende Themen.

Zum Beispiel:

- Gefahren im Internet,
- Nachrichten in Einfacher Sprache,
- Apps wie Instagram oder Canva.

Wir entscheiden zusammen, was uns interessiert und was wir lernen wollen.

Alles was wir lernen, kannst du auch auf deinem Handy oder Computer nutzen.

Du brauchst keine Vorkenntnisse.  
Alle können mitmachen!



© unsplash

**Datum:** Samstag, 28. Februar

**Uhrzeit:** 11 bis 13 Uhr

**Ort:** Haus am Dom

Domplatz 3, 60311 Frankfurt

**Kosten:** kostenlos

**Kooperation:**

Katholische Erwachsenenbildung

Gefördert durch die



Für dieses Bildungs-Angebot wird eine Förderung der Aktion Mensch beantragt.

**Anmeldungen bei Isabella Wolfring**

**Telefon:** 069 174 892 541

**E-Mail:** i.wolfring@lebenshilfe-ffm.de

## Kochen

Hast du Lust gemeinsam zu kochen?  
Dann komm zu unserem **Koch-Angebot!**

### Wir können:

- gemeinsam einkaufen,
- neue Gerichte ausprobieren,
- ein Lieblingsessen kochen.

### Alle können mitmachen!

Du musst nicht gut kochen können.

Während dem Kochen und Essen haben wir viel Zeit zum Plaudern.

### Du brauchst:

- etwas zu trinken.



© unsplash

**Datum:** Samstag, 28. Februar

**Uhrzeit:** 11 bis 16 Uhr

**Ort:** Lebenshilfe Gut Hausen



**Geld für die Teilnahme  
kostenlos**



**Geld für unterwegs**

Gefördert durch die



Für dieses Bildungs-Angebot wird eine Förderung der Aktion Mensch beantragt.

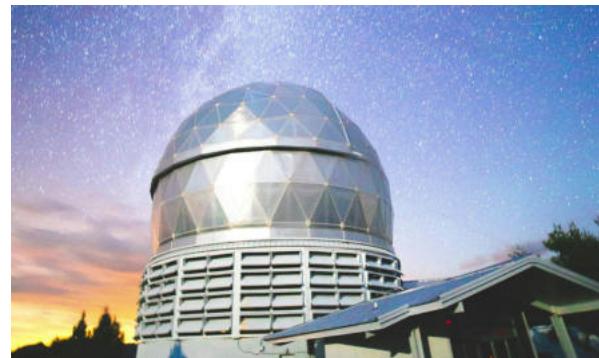
## Anmeldungen bei Maria Wehr

**Telefon:** 069 174 892 829

**E-Mail:** freizeit@lebenshilfe-ffm.de

### Planetarium Mannheim

Wir fahren zusammen ins Planetarium.  
Das Planetarium ist ein besonderes Kino.  
Im Planetarium sieht man den Himmel  
und viele Sterne.  
Dort schauen wir uns einen Film an.



© unsplash

#### Wir können:

- etwas über Sterne erfahren,
- etwas über Planeten lernen,
- eine schöne Zeit haben.

**Datum:** Sonntag, 1. Februar

**Uhrzeit:** 12 bis 17 Uhr

**Ort:** Lebenshilfe Gut Hausen

#### Du brauchst:

- deinen B-Ausweis,
- Geld für unterwegs,
- etwas zu trinken.

Wir fahren mit dem Lebenshilfe-Bus.



**Geld für die Teilnahme**

**35 €**

Eintritt ist dabei!



**Geld für unterwegs**

**10 - 15 €**

#### Anmeldungen bei Maria Wehr

**Telefon:** 069 174 892 829

**E-Mail:** freizeit@lebenshilfe-ffm.de

### Rhein-Main Therme Hofheim

Lust auf Spaß und Entspannung?  
Wir fahren in die Therme in Hofheim.  
Dort gibt es verschiedene  
Schwimm-Becken.  
Sie sind drinnen und draußen.  
Das Wasser ist schön warm.  
Im Bistro gibt es zum Beispiel Pommes  
und Burger.

#### Wir können:

- auf der Sprudel-Liege entspannen,
- im Whirlpool sitzen,
- draußen und drinnen schwimmen,
- einen Imbiss essen.

#### Du brauchst:

- deinen B-Ausweis,
- Bade-Sachen,
- Geld für unterwegs
- etwas zu trinken.

Du bekommst von uns eine Schwimm-Bescheinigung.

Du musst sie ausfüllen und

- entweder per E-Mail an uns schicken
- oder beim Angebot mitbringen.

Wir fahren mit dem Lebenshilfe-Bus.



© unsplash

**Datum:** Samstag, 7. Februar

**Uhrzeit:** 13 bis 19 Uhr

**Ort:** Lebenshilfe Gut Hausen



**Geld für die Teilnahme**

**40 €**

Eintritt ist dabei!



**Geld für unterwegs**

**10 - 15 €**

#### Anmeldungen bei Maria Wehr

**Telefon:** 069 174 892 829

**E-Mail:** freizeit@lebenshilfe-ffm.de

### Mädchengruppe

Die Mädchengruppe ist für **Mädchen und junge Frauen** ab 15 Jahren mit **Trisomie 21**.

Wir wollen gemeinsam **Freizeit erleben**.

Wir können:

- Ausflüge machen oder bei der Lebenshilfe sein,
- kreativ sein oder entspannen.

Wir können uns über alles **austauschen**.

Zum Beispiel über:

- Schule oder Arbeit,
- Selbstständigkeit,
- Freundschaft,
- den eigenen Körper,
- das Erwachsenwerden.

Du kannst eigene Themen mitbringen.

Du kannst auch nur zuhören.

Du kannst uns vorher Themen schicken.

In der Gruppe sollen sich alle **wohlfühlen!**



© unsplash

#### Termine:

- **Samstag, 7. Februar**
- Samstag, 14. März
- Samstag, 25. April
- Samstag, 30. Mai
- Samstag, 20. Juni

**Uhrzeit:** 14 bis 18 Uhr

**Ort:** Lebenshilfe Gut Hausen



**Geld für die Teilnahme  
40 €**



**Geld für unterwegs  
5 - 10 €**

#### Anmeldungen bei Maria Wehr

**Telefon:** 069 174 892 829

**E-Mail:** freizeit@lebenshilfe-ffm.de

### Fitness im Studio

Hast du Lust auf **Bewegung** und **Spaß**?  
Dieses Mal gehen wir ins Fitness-Studio.  
Wir machen **Sport** mit der  
**Trainerin** Noemi.  
Wir halten unseren Körper fit und gesund.



© Noemi Sieh

#### Wir können:

- verschiedene **Übungen** ausprobieren,
- uns zu guter **Musik** bewegen,
- uns richtig **auspowern**,
- ein gesundes Getränk an der Bar trinken.

Du musst nicht sportlich sein!  
Es geht darum, zusammen Sport zu machen und Spaß zu haben.

#### Alle können mitmachen!

##### Du brauchst:

- etwas zu trinken,
- Sport-Kleidung.

Wir fahren mit dem Lebenshilfe-Bus.



**Geld für die Teilnahme**  
**20 €**

Getränk ist mit dabei!



**Geld für unterwegs**

#### Anmeldungen bei Maria Wehr

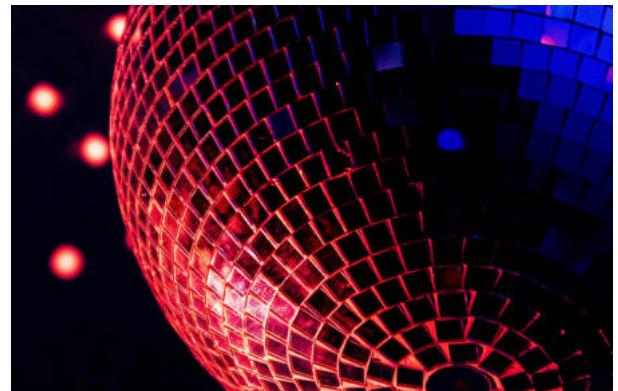
**Telefon:** 069 174 892 829

**E-Mail:** freizeit@lebenshilfe-ffm.de

# Faschings-Disco

Lust auf **gute Stimmung**?  
Wir fahren zusammen zur  
„**All Together**“-Disco nach Friedberg!

Dort gibt es einen **DJ** und gute Musik!  
Du kannst tanzen, singen oder einfach nur  
zuschauen.  
Für jeden ist etwas dabei!



© unsplash

### Wir können:

- zusammen **feiern**,
- uns zu **guter Musik** bewegen,
- uns mit anderen unterhalten,
- etwas trinken und essen.

### Du brauchst:

- Geld für unterwegs.

Wir fahren mit dem Lebenshilfe-Bus.



**Geld für die Teilnahme**  
**20 €**



**Geld für unterwegs**  
**5 - 10 €**

### Anmeldungen bei Maria Wehr

**Telefon:** 069 174 892 829

**E-Mail:** freizeit@lebenshilfe-ffm.de

### Hollywood Minigolf

Wir spielen zusammen Minigolf.  
Die Anlage hat das Thema Hollywood.  
Die Bahnen sehen aus wie bekannte Filme  
und Serien.

Die Bahnen leuchten in bunten Farben.  
Dafür wird Schwarzlicht benutzt.

Du bekommst eine 3D-Brille.  
Es wirkt so, als wärst du mitten im Film.

#### Wir können:

- zusammen Spaß haben,
- Fotos von uns machen,
- uns gegenseitig helfen.

#### Du brauchst:

- deinen B-Ausweis oder eine Fahrkarte,
- Geld für unterwegs,
- etwas zu trinken.

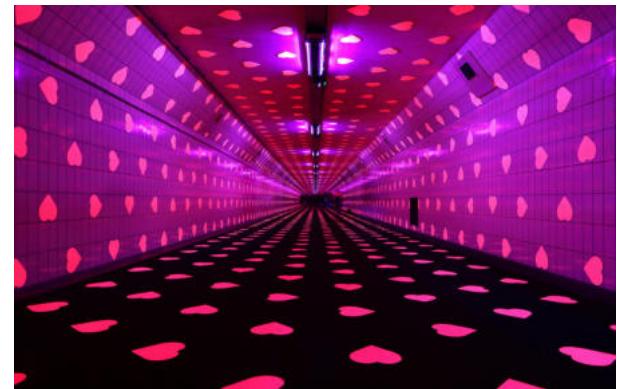
#### Hinweis:

Auf den Bahnen gibt es Lichteffekte.

Zum Beispiel:

- flackernde Lichter,
- schneller Wechsel von Licht und Dunkelheit.

Die Effekte können bei manchen Menschen mit Epilepsie Anfälle auslösen.



© unsplash

**Datum:** Sonntag, 15. Februar

**Uhrzeit:** 14 bis 18.30 Uhr

**Ort:** Lebenshilfe Gut Hausen



**Geld für die Teilnahme**

**25 €**

Eintritt ist dabei!



**Geld für unterwegs**

**10 - 15 €**

#### Anmeldungen bei Maria Wehr

**Telefon:** 069 174 892 829

**E-Mail:** freizeit@lebenshilfe-ffm.de

### Feierabend-Stammtisch

Möchtest du nach einer langen Woche **entspannen?**

Wir wollen **gemütlich zusammen sitzen** und die Woche ausklingen lassen.

#### Wir können:

- in einen Biergarten gehen,
- eine Kneipe besuchen,
- uns unterhalten,
- etwas trinken.

Wir wollen uns jeden Monat treffen.

Wir können **verschiedene Orte** in Frankfurt besuchen.

#### Du brauchst:

- Geld für unterwegs,
- deinen B-Ausweis oder eine Fahrkarte.

Wir fahren mit dem Bus oder der Bahn.



© unsplash

**Datum:** Freitag, 20. Februar

**Uhrzeit:** 17 bis 20 Uhr

**Ort:** Lebenshilfe Gut Hausen



#### Geld für die Teilnahme

**15 €**

Ein Getränk ist dabei!



#### Geld für unterwegs

**10 - 15 €**

### Anmeldungen bei Maria Wehr

**Telefon:** 069 174 892 829

**E-Mail:** freizeit@lebenshilfe-ffm.de



## Kreativ-Klatsch: Keramik bemalen

Wir wollen Spaß haben und **kreativ** sein!  
Wir malen zusammen Tassen und Schalen  
bunt an.

### Wir können:

- Stifte benutzen,
- mit Pinsel und Farbe malen,
- Schablonen ausprobieren,
- einfach **drauflos** malen.

Farben und Geschirr sind vorhanden.

Es gibt außerdem **Kaffee und Kuchen**.



© unsplash

**Datum:** Samstag, 21. Februar

**Uhrzeit:** 11 bis 15.30 Uhr

**Ort:** Lebenshilfe Gut Hausen



**Geld für die Teilnahme**  
**15 €**



**Geld für unterwegs**

**Anmeldungen bei Maria Wehr**

**Telefon:** 069 174 892 829

**E-Mail:** freizeit@lebenshilfe-ffm.de



## Kaffee-Klatsch

Einmal im Monat treffen wir uns zum Kaffee-Klatsch!

Wir verbringen den Nachmittag auf Gut Hausen.

Wir können **gemütlich** zusammen sitzen und plaudern.



© unsplash

### Wir können:

- zusammen einen Kaffee trinken,
- bei gutem Wetter im Garten sitzen,
- Spiele **spielen** oder spazieren gehen.

Wenn du möchtest, kannst du auch Gebäck für alle mitbringen.

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag zusammen!

**Datum:** Sonntag, 22. Februar

**Uhrzeit:** 14 bis 17 Uhr

**Ort:** Lebenshilfe Gut Hausen



**Geld für die Teilnahme**  
**10 €**



**Geld für unterwegs**

**Anmeldungen bei Maria Wehr**

**Telefon:** 069 174 892 829

**E-Mail:** freizeit@lebenshilfe-ffm.de



## Strick-Treffen

Wir treffen uns einmal im Monat an einem Freitag.

Wir wollen **zusammen stricken und reden!**

Du musst nicht stricken können.  
Du kannst es bei den Treffen lernen.

### Wir können:

- überlegen was wir stricken wollen,
- uns **gegenseitig helfen**,
- gemeinsam Tee und Kakao trinken.

Wenn du Wolle und Strick-Nadeln hast,  
bring sie mit.  
Es gibt auch Material zum Üben.



© unsplash

**Datum:** Freitag, 27. Februar

**Uhrzeit:** 17 bis 19 Uhr

**Ort:** Lebenshilfe Gut Hausen



**Geld für die Teilnahme**  
5 €



**Geld für unterwegs**

### Anmeldungen bei Maria Wehr

**Telefon:** 069 174 892 829

**E-Mail:** freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Wir müssen die Preise erhöhen, damit wir alle Kosten decken können.  
Wir versuchen den Preis so niedrig wie möglich zu halten!

Das ist im Teilnahmepreis enthalten:

- Kosten für die Betreuer und Betreuerinnen,
- Eintritte,
- Fahrtkosten,
- Verwaltungs-Kosten.

## Wie bezahlst du den Teilnahmepreis?

Du bekommst alle 3 Monate eine Rechnung.  
Darin stehen alle Angebote, bei denen du mitgemacht hast.

Den Teilnahmepreis musst du nicht beim Angebot mitbringen.  
Bei jedem Angebot steht dabei, wenn du noch Geld mitbringen sollst.  
Zum Beispiel, damit du etwas zu Essen kaufen kannst.

## Wie kannst du einen Teil der Kosten zurückbekommen?

Wenn du einen Pflegegrad hast, kannst du Geld von der Pflegekasse dazu bekommen.

Zum Beispiel durch:

- den Entlastungsbetrag,
- stundenweise Verhinderungspflege.

Es gibt auch die Eingliederungshilfe.

Alle Menschen mit Behinderung haben ein Recht darauf.

Auch die Assistenz bei Freizeit-Angeboten gehört dazu.

Du musst vor dem Angebot einen Antrag beim Landes-Wohlfahrts-Verband (LWV) stellen.

Der LWV entscheidet, ob er die Kosten übernimmt.

Wenn er zustimmt, bekommst du einen Leistungsbescheid.

Ohne diesen Bescheid musst du den Teilnahmepreis selbst zahlen.

## Hast du Fragen?

Du kannst uns gerne anrufen oder eine E-Mail schreiben.

**Telefon:** 069 174 892 829

**E-Mail:** [freizeit@lebenshilfe-ffm.de](mailto:freizeit@lebenshilfe-ffm.de)

# Deine Meinung ist uns wichtig!

## Wir wollen wissen:

- Was hat dir gut gefallen?
- Was fandest du nicht so gut?
- Was wünschst du dir für die Zukunft?



## Sag uns:

- Was willst du gerne mal machen?
- Wohin soll der nächste Ausflug gehen?
- Was willst du lernen oder ausprobieren?
- Was brauchst du, damit du gut mitmachen kannst?

Deine Ideen und Wünsche helfen uns, die Angebote besser zu machen.

## So kannst du uns deine Ideen und Wünsche mitteilen:

Per **E-Mail** an:

freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Oder per **Post** an:

Lebenshilfe Frankfurt Ambulante Dienste gGmbH

Freizeit und Reisen

Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Str. 2

60487 Frankfurt am Main

Du kannst uns auch **anrufen**:

**Telefon:** 069 174 892 829

Es geht niemand dran?

Hinterlasse eine Nachricht auf dem **Anruf-Beantworter**!

Wir rufen dann zurück.