

Unser Programm

April 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 bis 12 Uhr und 13 bis 15 Uhr**Dienstag:** 13 bis 17 Uhr**Mittwoch:** –**Donnerstag:** 13 bis 17 Uhr**Freitag:** 10 bis 12 Uhr und 13 bis 15 Uhr

Du erreichst uns nicht?

Sprich auf den Anruf-Beantworter.

Wir rufen dich zurück!

Lern- und Freizeit-Angebote

Datum	Uhrzeit	Angebot	Kosten	Seite
Sa. 4.4.	11 bis 15 Uhr	Kreativ-Klatsch: Ostern	15 €	6
Fr. 10.4.	18 bis 21 Uhr	Feierabend-Stammtisch	15 €	7
Sa. 11.4.	17 bis 22 Uhr	Party auf Gut Hausen	25 €	8
So. 12.4.	14 bis 18 Uhr	Frühjahrs-Dippemess	20 €	9
So. 12.4.	15.30 bis 17 Uhr	Fitness vor Ort	15 €	10
Sa. 18.4.	11 bis 16 Uhr	Kochen	-	5
Sa. 18.4.	14 bis 18 Uhr	Mädchengruppe	40 €	11
So. 19.4.	12 bis 16 Uhr	Ausflug in den Palmengarten	20 €	12
So. 19.4.	14 bis 18 Uhr	Spaziergang mit Hund	20 €	13
Fr. 24.4.	17 bis 19 Uhr	Strick-Treffen	10 €	14
Sa. 25.4.	13 bis 17.30 Uhr	Zusammen Backen: Hefezopf	15 €	15
So. 26.4.	14 bis 17 Uhr	Kaffee-Klatsch	10 €	16

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, 18. April

Uhrzeit: 11 bis 16 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



**Geld für die Teilnahme
kostenlos**



Geld für unterwegs

-



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



Kreativ-Klatsch: Ostern

Wir basteln zusammen für Ostern.
Alle können **mitmachen**.

Wir machen schöne Sachen:
Zum Beispiel:

- Eier bemalen,
- Dekoration basteln
- oder Bilder malen.

Wir können:

- gemeinsam kreativ sein,
- verschiedene Sachen ausprobieren,
- uns unterhalten.

Das Material ist da.
Du musst nichts mitbringen.

Hast du selbst Ideen?
Sag sie uns gern bei der Anmeldung.



© unsplash

Datum: Samstag, 4. April

Uhrzeit: 11 bis 15 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

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,
- etwas **spielen**,
- 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.

Du kannst gern ein **Spiel** mitbringen.

Wir fahren mit dem Bus oder der Bahn.



© unsplash

Datum: Freitag, 10. April

Uhrzeit: 18 bis 21 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für die Teilnahme

15 €

Ein Getränk ist dabei!



Geld für unterwegs

10 bis 15 €

Anmeldungen bei Maria Wehr

Telefon: 069 174 892 829

E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Party auf Gut Hausen

Lust auf gute Stimmung?
Wir feiern gemeinsam in der Lebenshilfe
auf Gut Hausen.

Wir wollen zusammen **tanzen**.
Wir bestellen **Pizza**.
Und mixen Party-Getränke.

Wir können:

- zusammen **Spaß** haben,
- uns zu guter Musik bewegen,
- **Karaoke** singen,
- gemeinsam essen und trinken.



© unsplash

Datum: Samstag, 11. April

Uhrzeit: 17 bis 21 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für die Teilnahme
25 €



Geld für unterwegs

-

Anmeldungen bei Maria Wehr

Telefon: 069 174 892 829

E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Frühjahrs-Dippemess

Wir gehen gemeinsam auf die Dippemess.
Das ist ein Jahrmarkt in Frankfurt
Bornheim.

Es gibt verschiedene Fahrgeschäfte.
Wir können sie gemeinsam ausprobieren.
Es gibt auch viele Stände mit Essen und
Trinken.

Wir können:

- gemeinsam **Karussell** fahren,
- süßes und herzhaftes Essen
ausprobieren,
- uns unterhalten.

Du brauchst:

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

Wir fahren mit der Bahn oder dem Bus.



© unsplash

Datum: Sonntag, 12. April

Uhrzeit: 14 bis 18 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für die Teilnahme
20 €



Geld für unterwegs
15 bis 20 €

Anmeldungen bei Maria Wehr

Telefon: 069 174 892 829

E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Fitness vor Ort

Hast du Lust auf **Bewegung** und **Spaß**?

Wir machen **Sport** mit der
Trainerin Noemi.

Wir halten unseren Körper fit und gesund.

Wir können:

- verschiedene Übungen ausprobieren,
- uns zu guter **Musik** bewegen,
- uns richtig **auspowern**.

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.



© Noemi Sieh

Datum: Sonntag, 12. April

Uhrzeit: 15.30 bis 17 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

Mädchengruppe

Die Mädchengruppe ist für **junge Frauen** 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, 18. April**
- Samstag, 30. Mai
- Samstag, 20. Juni

Uhrzeit: 14 bis 18 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für die Teilnahme
40 €



Geld für unterwegs
10 bis 15 €

Anmeldungen bei Maria Wehr

Telefon: 069 174 892 829

E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Ausflug in den Palmegarten

Wir besuchen gemeinsam den Palmengarten in Frankfurt. Dort gibt es viele **Pflanzen** aus der ganzen Welt.

Wir können:

- spazieren gehen,
- verschiedene Blumen und Pflanzen anschauen,
- etwas spielen,
- ein **Picknick** machen.

Du brauchst:

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

Wir fahren mit der Bahn oder dem Bus.



© unsplash

Datum: Sonntag, 19. April

Uhrzeit: 12 bis 16 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für die Teilnahme
20 €



Geld für unterwegs
10 bis 15 €

Anmeldungen bei Maria Wehr

Telefon: 069 174 892 829

E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Spaziergang mit Hund

Wir gehen mit der **Therapie-Hündin**

Noura spazieren.

Noura ist der Hund auf dem Foto.

Wir wollen gemeinsam die **Zeit genießen**.

Wir können viel über Hunde lernen.

Besonders über Therapie-Hunde.



© Noemi Sieh

Wir können:

- zusammen etwas trinken,
- uns unterhalten,
- ein **Spiel** mit Noura spielen.

Du brauchst:

- Geld für unterwegs,
- etwas zu trinken.

Wir fahren mit dem Bus der Lebenshilfe.

Datum: Sonntag, 19. April

Uhrzeit: 14 bis 18 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für die Teilnahme
20 €



Geld für unterwegs
15 bis 20 €

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.
Du kannst auch **andere Handarbeiten** machen.

Wir können:

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

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



© unsplash

Datum: Freitag, 24. April

Uhrzeit: 17 bis 19 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

Zusammen Backen

Wir wollen etwas Besonderes backen
Wir backen einen **Hefezopf**.

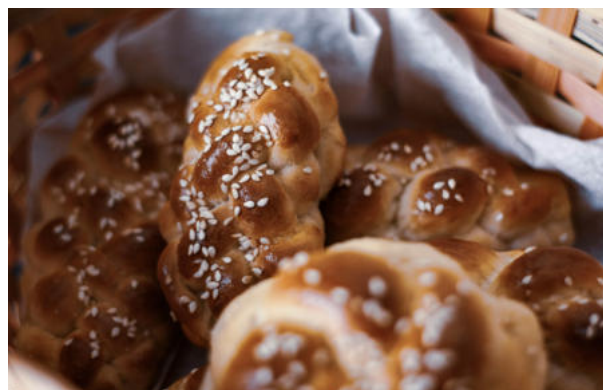
Ein Hefezopf ist ein süßes Brot.
Er sieht aus wie ein geflochtener Zopf.

Beim Backen gibt es viel zu **lernen**.
Zum Beispiel:

- Was ist eigentlich Hefe?
- Wieso wird der Teig größer?

Wir können:

- lernen wie man Hefeteig macht,
- sehen, wie der Hefeteig groß wird,
- gemeinsam **probieren**.



© unsplash

Datum: Samstag, 25. April

Uhrzeit: 13 bis 17.30 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.

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!



© unsplash

Datum: Sonntag, 26. April

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

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 Teilnahme-Preis?

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 Teilnahme-Preis 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

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.