Lebenshilfe Frankfurt

Unser Programm

Oktober 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 Beeinträchtigung.**

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 Beeinträchtigung** 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!

Oktober 2026

Lebenshilfe Frankfurt

Lern-Angebote

Datum	Uhrzeit	Angebot	Kosten	Seite
Do. 8.10./29.10.	16.30 bis 18.30 Uhr	Projekt Mit-Wissen: Instagram-Redaktion	-	6
ab Fr. 9.10.	siehe Angebot	Projekt Mit-Wissen: Einfach Reinkommen	siehe Angebot	7
Sa. 10.10.	10 Uhr	Projekt Mit-Wissen: Interaktive Stadtführung	-	9
Sa. 10.10.	11 bis 13 Uhr	Projekt Mit-Wissen: Tablet-Workshop	-	10
ab Mi. 21.10.	18 bis 19 Uhr	Lea Leseklub Online	-	11
Fr. 23.10.	15 bis 18 Uhr	Projekt Mit-Wissen: Back-Workshop	-	12
Sa. 24.10.	11 Uhr	Projekt Mit-Wissen: Skyline-Stadtführung	-	13
Sa. 24.10	11 bis 16 Uhr	Kochen mit Einkauf	-	14
So. 25.10.	11 bis 15 Uhr	Kochen ohne Einkauf	-	15

Oktober 2026

Lebenshilfe Frankfurt

Freizeit-Angebote

Datum	Uhrzeit	Angebot	Kosten	Seite
Fr. 2.10.	17 bis 20 Uhr	Feierabend-Stammtisch	15 €	16
So. 4.10.	16 bis 20 Uhr	Essen und spazieren gehen in Offenbach	15 €	17
Mi. 7.10.	17 bis 18.30 Uhr	Gemeinsame Zeit mit Noura	15 €	18
Fr. 9.10.	17 bis 19 Uhr	Strick-Treffen	10 €	19
Sa. 10.10.	13 bis 18 Uhr	Titus-Therme	25 €	20
So. 11.10.	13 bis 18 Uhr	Ausflug in den Zoo	25 €	21
Fr. 16.10.	18 bis 21 Uhr	Feierabend-Stammtisch: Backstreet-Bar	15 €	22
Sa. 17.10.	18 bis 23 Uhr	Disco	20 €	23
So. 18.10.	14 bis 17 Uhr	Kaffee-Klatsch	15 €	24
Sa. 24.10.	13 bis 17 Uhr	Archäologisches Museum	15 €	25
Sa. 24.10.	14 bis 18 Uhr	Mädchengruppe	40 €	26
Sa. 31.10.	14 bis 18 Uhr	Bowling	30 €	27

Projekt Mit-Wissen
Instagram-Redaktion

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 Mal im Monat.
In einer kleinen Gruppe kümmern wir uns gemeinsam um 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, 8. Oktober
Donnerstag, 29. Oktober
Uhrzeit: 16.30 bis 18.30 Uhr
Ort: Haus am Dom
Domplatz 3, 60311 Frankfurt
Kosten: kostenlos

Kooperation:
Katholische Erwachsenenbildung

Gefördert durch die Aktion Mensch

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
Einfach Reinkommen

Bei Einfach Reinkommen gibt es inklusive Museums-Führungen von allen für alle!

In diesen Museen kannst du im September eine Führung besuchen:

Palmengarten
Der Palmengarten zeigt viele Pflanzen aus aller Welt. Hier lernen wir, woher Kakao kommt und wie Schokolade gemacht wird. Wir schauen uns den Kakaobaum an und machen unsere eigene Schokocreme.

Deutsches Architektur-Museum
Im Architektur-Museum geht es um Städte, Gebäude und ihre Entwicklung.
Diese Führung zeigt die neu eröffnete Dauer-Ausstellung.



© Noemi Sieh

Palmengarten:
Datum: Freitag, 9. Oktober
Uhrzeit: 15 Uhr
Kosten: 12 €/ 8 € ermäßigt

Deutsches Architektur-Museum
Datum: Sonntag, 10. Oktober
Uhrzeit: 15 Uhr
Kosten: 12 €/ 7 € ermäßigt

Archäologisches Museum:
Datum: Samstag, 24. Oktober
Uhrzeit: 11 Uhr
Kosten: 8 €/ 4 € ermäßigt

Gefördert durch die Aktion Mensch

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
Einfach Reinkommen

Fotografie Forum Frankfurt
Die neue Ausstellung zeigt Fotos des amerikanischen Künstlers Tony Rizzi.
Wir erfahren mehr über seine Arbeit als Fotograf, Tänzer und Choreograf.
WIr entdecken seine besonderen Bilder.

Archäologisches Museum
Das Archäologische Museum zeigt alte Funde aus der Vergangenheit.
Es erklärt, woher sie kommen.
Hier erfährt man, wie Menschen früher gelebt haben.



© Noemi Sieh

Fotografie Forum Frankfurt
Datum: Mittwoch, 21. Oktober
Uhrzeit: 17 Uhr
Kosten: 8 €/ 5 € ermäßigt

Archäologisches Museum:
Datum: Samstag, 24. Oktober
Uhrzeit: 11 Uhr
Kosten: 8 €/ 4 € ermäßigt

Tipp: Du möchtest nicht allein ins Museum gehen? Dann schau auf Seite ...

Gefördert durch die Aktion Mensch

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
Interaktive Stadtführung

Wir machen eine interaktive Stadtführung.
Wir wollen zusammen sprechen.
Wir wollen Frankfurt zusammen **neu entdecken.**
Wir hören **persönliche Geschichten**.

Die Führung ist so gemacht, dass alle Menschen gut mitmachen können.
Die Sprache und die Wege sind einfach.
Alle sind willkommen!



© Noemi Sieh

Datum: Samstag, 10. Oktober
Uhrzeit: 10 Uhr
Ort: Philipp-Holzmann-Weg
Kosten: kostenlos

Gefördert durch die Aktion Mensch

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

Wir lernen gemeinsam und probieren neue Dinge aus.

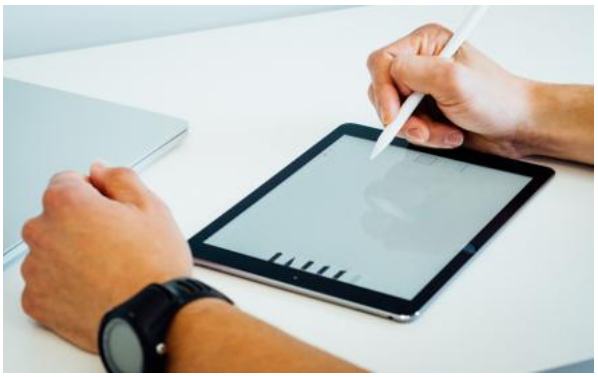
In dem Kurs geht es um viele spannende Themen.

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, 10. Oktober
Uhrzeit: 11 bis 13 Uhr
Ort: Haus am Dom
Domplatz 3, 60311 Frankfurt
Kosten: kostenlos

Kooperation:
Katholische Erwachsenenbildung

Gefördert durch die Aktion Mensch

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

LEA Leseklub Online

Im LEA Leseklub lesen Erwachsene mit und ohne Behinderung.
Der Kurs findet **online** über Zoom statt!

Du musst nicht lesen können.
Du musst nur **Lust auf Bücher** und Geschichten haben.

Alle können mitmachen.

Der Kurs findet immer mittwochs an diesen Terminen statt:

Oktober 2026:
- 21. Oktober
- 28. Oktober

November 2026:
- 4. November
- 11. November
- 18. November
- 25. November

Dezember 2026:
- 2. Dezember
- 9. Dezember



© unsplash

Datum: ab 21. Oktober
immer mittwochs
Uhrzeit: 18 bis 19 Uhr
Wo: Zoom-Meeting, Link wird per E-Mail gesendet

Kooperation: Volkshochschule Frankfurt



Geld für die Teilnahme
kostenlos



Geld für unterwegs
-

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

Projekt Mit-Wissen
Back-Workshop

Wir treffen uns im Jüdischen Museum.
Dort gibt es eine kurze und einfache Führung.
Wir lernen etwas über das Leben von jüdischen Menschen.

Danach backen wir zusammen **Challa**.
Challa ist ein traditionelles **jüdisches Brot**.
Wir flechten den Teig und backen das Brot gemeinsam.

Im Workshop lernen wir etwas über jüdische Feiertage.

Alle können mitmachen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.



© unsplash

Datum: Freitag 23. Oktober
Uhrzeit: 15 bis 18 Uhr
Ort: Jüdisches Museum
Bertha-Pappenheim-Platz 1
60311 Frankfurt
Kosten: kostenlos

Gefördert durch die Aktion Mensch

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
Skyline-Stadtführung

Frankfurt ist eine Stadt der **Vielfalt**. Das sieht man auch an den vielen Gebäuden in Frankfurt.
Jedes Haus hat eine **eigene Geschichte**.

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung erzählen, wie sie die Stadt sehen und erleben.
Gemeinsam schauen wir auf Frankfurts Hochhäuser und entdecken **besondere Orte**.

Die Führung ist barrierearm und in einfacher Sprache.



© Noemi Sieh

Datum: Samstag, 24. Oktober
Uhrzeit: 11 Uhr
Ort: Baseler Platz
Kosten: kostenlos

Gefördert durch die Aktion Mensch

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

Lebenshilfe Frankfurt

Kochen mit Einkauf

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, 24. Oktober
Uhrzeit: 11 bis 16 Uhr
Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für die Teilnahme
kostenlos



Geld für unterwegs
-

Gefördert durch die Aktion Mensch

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

Lebenshilfe Frankfurt

Kochen ohne Einkauf

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



© unsplash

Datum: Sonntag, 25. Oktober
Uhrzeit: 11 bis 15 Uhr
Ort: Lebenshilfe Gut Hausen

Wir können:

- 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.

Geld für die Teilnahme
kostenlos

Geld für unterwegs
-

Gefördert durch die Aktion Mensch

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

Feierabend-Stammtisch

Möchtest du nach einer langen Woche **entspannen**?
Wir wollen **gemütlich** zusammen sitzen und die Woche ausklingen lassen.

Wir können:
- in ein **Café** gehen,
- ein **Bistro** besuchen,
- uns unterhalten,
- etwas essen und 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 treffen uns am Café Extrablatt an der Bockenheimer Warte!



© unsplash

Datum: Freitag, 2. Oktober
Uhrzeit: 17 bis 20 Uhr
Ort: Café Extrablatt an der Bockenheimer Warte



Geld für die Teilnahme
15 €
Ein Getränk ist mit dabei!



Geld für unterwegs
10 bis 15 €

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

Essen und spazieren gehen in Offenbach

Wir fahren gemeinsam nach Offenbach.
Dort machen wir einen **Stadtbummel** und gehen gemeinsam essen.
Danach gehen wir am Main spazieren.

Wir können:

- spazieren gehen,
- etwas **Neues entdecken**,
- etwas essen und uns unterhalten.

Du brauchst:

- bequeme Schuhe,
- deinen B-Ausweis,
- Geld für unterwegs.

Wir treffen uns am C&A an der Konstablerwache!



© unsplash

Datum: Sonntag, 4. Oktober
Uhrzeit: 16 bis 20 Uhr
Ort: C&A an der Konstablerwache



Geld für die Teilnahme
15 €



Geld für unterwegs
15 bis 20 €

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

Gemeinsame Zeit mit Noura

Noura ist eine **Therapie-Hündin**.
Vielleicht kennst du sie schon von den Spaziergängen oder von der Hunde-Reise.

Wir treffen uns und verbringen gemeinsam eine schöne Zeit mit Noura.

Wir können:

- Noura kennenlernen,
- mit Noura **Spiele spielen**,
- Noura **Leckerlis** suchen lassen,
- uns mit anderen unterhalten.

Du kannst auch mitmachen, wenn du Angst vor Hunden hast.
Noura hat schon vielen Menschen geholfen, damit sie **weniger Angst** vor Hunden haben.



© Isabella Wolfring

Datum: Mittwoch, 7. Oktober
Uhrzeit: 17 bis 18.30 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

Strick-Treffen

Wir treffen uns einmal im Monat an einem Freitag.
Wir treffen uns, um **zusammen** zu **stricken.**
Wir können auch **andere Handarbeiten** machen.
Zum Beispiel:

- Häkeln,
- Sticken
- oder Nähen.

Wir haben Wolle und Stricknadeln da.
Du kannst damit üben.
Wir haben auch zwei **Strick-Maschinen**.

Du musst nicht stricken können.
Du kannst es lernen, wenn wir uns treffen.
Wir helfen dir dabei.

Wir können:

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



© Maria Wehr

Datum: Freitag, 9. Oktober
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

Titus-Therme

Lust auf Bewegung und Entspannung?
Wir gehen zusammen ins **Schwimmbad**.
Dort gibt es verschiedene
Schwimm-Becken.

Wir können:
- Bahnen schwimmen,
- im Wasser spielen,
- etwas **essen und trinken**.

Du brauchst:
- einen B-Ausweis,
- Geld für unterwegs,
- Bade-Sachen.

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 Bus oder der Bahn.



© unsplash

Datum: Samstag, 10. Oktober
Uhrzeit: 13 bis 18 Uhr
Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für die Teilnahme
25 €
Eintritt ist dabei!



Geld für unterwegs
15 bis 20 €

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

Lebenshilfe Frankfurt

Ausflug in den Zoo

Wir gehen zusammen in den Zoo.
Dort kannst du **verschiedene** Tiere sehen.
Zum Beispiel:

- Giraffen,
- Krokodile
- und das neue **Ameisenbär-Baby**.

Wir können:

- Tiere beobachten,
- durch den Zoo spazieren,
- ein **Eis essen** oder Kaffee trinken.

Du brauchst:

- Geld für unterwegs,
- deinen B-Ausweis.

Wir fahren mit dem Bus oder der Bahn.



© unsplash

Datum: Sonntag, 11. Oktober
Uhrzeit: 13 bis 18 Uhr
Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für die Teilnahme
25 €
Der Eintritt ist mit dabei.



Geld für unterwegs
15 bis 20 €

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

Lebenshilfe Frankfurt

Feierabend-Stammtisch: Backstreet Bar

Wir gehen zusammen in die **Backstreet-Bar**.
Das ist eine besondere barrierefreie Kneipe.

Dort gibt es:
- viele verschiedene **Spielautomaten**,
- Brettspiele,
- gute Musik.

Wir können:
- etwas **spielen**,
- uns unterhalten,
- etwas trinken.

Du brauchst:
- Geld für unterwegs,
- deinen B-Ausweis oder eine Fahrkarte

Wir treffen uns an der Haltestelle Ginnheim-Mitte



© unsplash

Datum: Freitag, 16. Oktober
Uhrzeit: 18 bis 21 Uhr
Ort: Haltestelle Ginnheim-Mitte

Geld für die Teilnahme
15 €
Ein Getränk ist mit dabei!

Geld für unterwegs
15 bis 20 €

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

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!

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.



© unsplash

Datum: Samstag, 17. Oktober
Uhrzeit: 18 bis 23 Uhr
Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für die Teilnahme
20 €



Geld für unterwegs
5 bis 10 €

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, 18. Oktober
Uhrzeit: 14 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

Archäologisches Museum

Wir besuchen zusammen das Archäologische Museum!
Das Museum zeigt **alte Funde** aus der Vergangenheit.
Es erklärt, woher sie kommen.
Hier erfährt man, wie Menschen früher gelebt haben

Nach dem Museums-Besuch können wir noch in ein Café gehen.

Wir können:
- **etwas Neues lernen**,
- über die Ausstellung reden
- gemeinsam Kaffee trinken.

Du brauchst:
- Geld für unterwegs,
- deinen **B-Ausweis**!

Wir treffen uns am Kaufhaus Galeria an der Hauptwache!



© unsplash

Datum: Samstag, 24. Oktober
Uhrzeit: 13 bis 17 Uhr
Ort: Galeria an der Hauptwache



Geld für die Teilnahme
15 €
Eintritt ist mit dabei!



Geld für unterwegs
10 bis 15 €

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, 24. Oktober**
- Samstag, 21. November
- Samstag, 12. Dezember

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

Bowling

Wir fahren gemeinsam zum Bowling,
Wir können als Team spielen oder gegeneinander.
Wer die meisten Punkte hat, wird unser Sieger!

Wir können:
- gemeinsam Spaß haben,
- uns gegenseitig anfeuern,
- uns unterhalten.

Du brauchst:
- etwas zu trinken,
- Geld für unterwegs.

Wir fahren mit dem Lebenshilfe-Bus.



© unsplash

Datum: Samstag, 31. Oktober
Uhrzeit: 14 bis 18 Uhr
Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für die Teilnahme
30 €
Eintritt ist mit dabei!



Geld für unterwegs
10 bis 15 €

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

Teilnahme-Bedingungen

Lebenshilfe Frankfurt

Anmeldung und Bezahlung

Du kannst nur teilnehmen, wenn du dich anmeldest.
Du kannst dich per Telefon oder E-Mail anmelden.
Du bekommst eine Bestätigung von uns.
Die Anmeldung ist verbindlich.
Das bedeutet: Du musst teilnehmen oder rechtzeitig absagen.
Wenn du nicht rechtzeitig absagst, musst du den vollen Preis bezahlen!

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

Absage und Krankheit

Du musst bis spätestens Donnerstag vor dem Angebot absagen.
Du kannst per E-Mail oder Telefon absagen.
Du kannst uns nicht erreichen?
Bitte sprich eine Nachricht auf den Anruf-Beantworter.
Dann musst du nichts bezahlen.

Fühlst du dich krank?

Hast du Fieber, Husten oder läuft deine Nase?
Dann bleibe bitte zu Hause.
Es ist wichtig, dass du gesund bist.
Dann haben alle einen schönen Tag.
Wenn du krank bist, sag uns Bescheid.
Es ist wichtig, dass du nicht krank zum Angebot kommst.

Am Wochenende ist niemand im Büro!

Ab Freitag 15 Uhr musst du auf den Anruf-Beantworter sprechen.
Bitte am Wochenende nicht per E-Mail absagen.
Die Assistenzen haben keinen Zugriff auf die E-Mails.

Zuspätkommen

Wir warten höchstens 15 Minuten auf dich.
In den 15 Minuten versuchen wir dich zu erreichen und fragen wo du bist.
Dafür ist es wichtig, dass wir immer eine aktuelle Nummer von dir haben.
Wir hören vor dem Angebot den Anrufbeantworter ab und prüfen, ob jemand abgesagt hat.

Teilnahme-Bedingungen

Lebenshilfe Frankfurt

Ausfall von Angeboten

Die Lebenshilfe kann Angebote absagen.
Gründe sind zum Beispiel:

- Es haben sich zu wenige Teilnehmende angemeldet.
- Die Assistenzen sind krank geworden.
- Bei extremen Wetter-Bedingungen.

Du bekommst eine Nachricht von uns.
In seltenen Fällen kann das auch erst am Tag des Angebots sein.
Du musst nichts bezahlen.

Betreuung und Assistenz

Unsere Angebote sind Gruppen-Angebote.
Das heißt wir machen keine Einzel-Betreuung.
Wir können auch keine Wege-Begleitung anbieten.
Du bekommst bei deiner ersten Anmeldung einen Teilnahme-Bogen.
Dort kannst du alles ausfüllen, was wir über dich wissen müssen.
So können wir dich gut betreuen.
Du kannst erst bei den Freizeit-Angeboten mitmachen, wenn:

- wir den ausgefüllten Anmelde-Bogen von dir haben.
- du alle Fragen ehrlich beantwortet hast.

Manchmal haben wir auch noch Fragen dazu.
Dann sprechen wir dich darauf an.

Du brauchst mehr Unterstützung?

Bitte bring eine Assistenz mit!
Du musst die Assistenz bei der Anmeldung angeben.
Sie muss keinen Teilnahme-Preis bezahlen.

Haftung

Die Lebenshilfe haftet nicht für persönliche Gegenstände, die verloren oder kaputt gehen.
Das heißt:
Wenn etwas verloren geht oder kaputt geht, können wir es nicht ersetzen oder bezahlen.

Teilnahme-Bedingungen

Lebenshilfe Frankfurt

Werte

Uns ist es wichtig, dass sich alle bei unseren Angeboten sicher und wohl fühlen.
Damit das gelingt, haben wir unsere Werte aufgeschrieben.
Werte sagen: So wollen wir miteinander umgehen.
Sie helfen, dass niemand ausgeschlossen oder verletzt wird.
Wenn sich alle an die Werte halten, klappt das Zusammenleben besser.
Dann können alle gut miteinander auskommen.
Die Werte gelten für alle Menschen, die bei uns mitmachen.
Sie gelten für Teilnehmende, Mitarbeitende und Assistenzen.
Unsere Werte zeigen zum Beispiel:

- Jeder darf selbst entscheiden.
- Alle Menschen gehören dazu und sind wichtig.
- Menschen können und dürfen verschieden sein.

Es gibt Dinge, die gegen unsere Werte sind. Zum Beispiel:

- Jemand beleidigt andere.
- Jemand macht sich über andere lustig.
- Jemand verletzt andere absichtlich.
- Jemand zwingt andere etwas zu tun.

Wenn jemand andere verletzt oder die Werte nicht beachtet, sprechen wir zuerst miteinander.
Wir erklären, was falsch war und besprechen, wie es anders gehen kann.
Wenn jemand öfter gegen die Werte verstößt oder es ein schwerer Fall ist, können wir entscheiden:

- Die Person darf eine Zeit lang nicht mitmachen oder
- die Person darf gar nicht mehr mitmachen.

Unsere wichtigsten Werte

Kommunikation

Der Lebenshilfe Frankfurt ist es wichtig, dass du mitmachen kannst.
Deine Wünsche und deine Meinung sind wichtig.
Du sollst uns sagen können, was du möchtest.
Wir sorgen dafür, dass du dafür Zeit und Möglichkeiten bekommst.
Wir nehmen dich ernst.
Du hast verschiedene Kontakt-Möglichkeiten:

- Du kannst mit den Assistenzen vor Ort sprechen.
- Du kannst anrufen.
- Du kannst einen Brief schreiben.
- Du kannst eine E-Mail schreiben.

Respekt

Alle Menschen sind wichtig.
Alle Menschen haben die gleichen Rechte.
Egal wer sie sind und egal wie sie leben.
Alle werden gut behandelt.
Bei uns gehen alle respektvoll miteinander um.
Teilnehmende untereinander.
Teilnehmende und Assistenz.
Assistenz und Teilnehmende.
Das heißt bei unseren Freizeit-Angeboten:

- Wir gehen freundlich miteinander um.
- Wir hören einander zu.
- Wir nehmen Rücksicht aufeinander.
- Wir machen nichts, was andere nicht wollen.
- Wir sagen Stopp, wenn uns etwas nicht guttut.

Unsere wichtigsten Werte

Selbst-Bestimmung

Selbst-Bestimmung bedeutet:
Menschen entscheiden selbst, was sie machen wollen.
Sie bestimmen selbst über ihr Leben.
Selbst-Bestimmung ist ein Recht.
Alle Menschen haben das Recht selbst zu entscheiden.
Bei Freizeit und Reisen gilt das auch.
Bei unseren Freizeit-Angeboten darfst du zum Beispiel selbst entscheiden:

- bei welchem Angebot du mitmachst,
- was du machen möchtest,
- ob du eine Pause brauchst,
- wann du etwas nicht mehr machen willst.

Mitmachen

Die Lebenshilfe Frankfurt sagt:
Menschen mit Beeinträchtigung sind die besten Expertinnen und Experten für ihre Wünsche.
Deshalb sollen sie ihre Wünsche zeigen.
Bei Freizeit und Reisen heißt das zum Beispiel:

- Wo möchtest du Urlaub machen?
- Wann möchtest du Urlaub machen?
- Was möchtest du in deiner Freizeit tun?
- Mit wem möchtest du deine Freizeit verbringen?
- Möchtest du lieber in einer kleinen oder in einer großen Gruppe sein?
- Was würdest du gerne mit uns erleben?

Unsere wichtigsten Werte

Inklusion

Inklusion heißt: dabei sein.
Das bedeutet:

- Alle Menschen können mitmachen.
- Alle Menschen können mitbestimmen.
- Alle Menschen sind wichtig und gehören dazu.
- Niemand darf ausgeschlossen werden.

Niemand wird schlecht behandelt oder ausgeschlossen.

Vielfalt

Vielfalt bedeutet: Es gibt viele verschiedene Menschen.

- Sie sehen unterschiedlich aus.
- Sie haben manchmal eine Beinträchtigung.
- Sie kommen aus verschiedenen Ländern.
- Sie haben verschiedene Hautfarben.
- Sie haben eine andere Sexualität.
- Sie sprechen verschiedene Sprachen.
- Sie haben verschiedene Glauben.
- Sie verdienen unterschiedlich viel Geld.

Wir sind offen für Vielfalt.
Das heißt: Wir finden diese Unterschiede gut.
Bei unseren Angeboten machen viele verschiedene Menschen mit.
Es ist normal, dass Menschen verschieden sind.

Preise und Rechnungen

Lebenshilfe Frankfurt

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 Beeinträchtigung 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.