

Unser Programm

März 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
Fr. 6.3.	17 bis 18.30 Uhr	Schlager-Fitness	15 Euro	8
Sa. 7.3.	13.30 bis 18 Uhr	Skywheelers Rollstuhl-Basketball	20 Euro	9
So. 8.3.	14 bis 18 Uhr	Bowling	30 Euro	10
Fr. 13.3.	17 bis 20 Uhr	Feierabend-Stammtisch	15 Euro	11
Sa. 14.3.	18 bis 23 Uhr	Disco	20 Euro	12
So. 15.3.	12 bis 16 Uhr	Ausflug zum Pferd	20 Euro	13
Fr. 20.3.	17 bis 19 Uhr	Strick-Treffen	10 Euro	14
Sa. 21.3.	11 bis 13 Uhr	Tablet-Kurs	-	5
Sa. 21.3.	11 bis 15 Uhr	Kino-Besuch	20 Euro	15
Sa. 21.3.	16 bis 20 Uhr	Indischer Kochabend	20 Euro	16
So. 22.3.	14 bis 17 Uhr	Kaffee-Klatsch	10 Euro	17
Do. 26.3.	16.30 bis 18 Uhr	Instagram-Treffen	-	6
Sa. 28.3.	11 bis 16 Uhr	Kochen	-	7
Sa. 28.3.	14 bis 18 Uhr	Mädchengruppe	40 Euro	18
So. 29.3.	10 bis 15 Uhr	Spaziergang mit Hund	20 Euro	19
So. 29.3.	12 bis 17 Uhr	Titus Therme	25 Euro	20

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, 21. März

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

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 1 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, 26. März

Uhrzeit: 16.30 bis 18.00 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

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. März

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

Schlager-Fitness

Hast du Lust auf **Bewegung** und **Spaß**?
Magst du Schlager-Musik?

Wir machen **Sport** mit der
Trainerin Noemi.
Wir halten unseren Körper fit und gesund.

Wir können:

- verschiedene Übungen ausprobieren,
- uns zu guter **Schlager-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: Freitag, 6. März

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

Skywheelers Rollstuhl-Basketball

Wir fahren zum Rollstuhl-Basketball.
Das Team in Frankfurt heißt
ING Skywheelers.
Sie spielen gegen die **Nürnberg Falcons.**

Wir können:

- ein **aufregendes** Spiel anschauen,
- unser Team anfeuern,
- gemeinsam Zeit verbringen.

Du brauchst:

- Geld für unterwegs,
- etwas zu trinken.

Wir fahren mit dem Lebenshilfe-Bus.



© unsplash

Datum: Samstag, 7. März

Uhrzeit: 13.30 bis 18 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

Bowling

Wir machen einen Ausflug zur

Bowling-Bahn.

Wir spielen zusammen und feuern uns gegenseitig an.

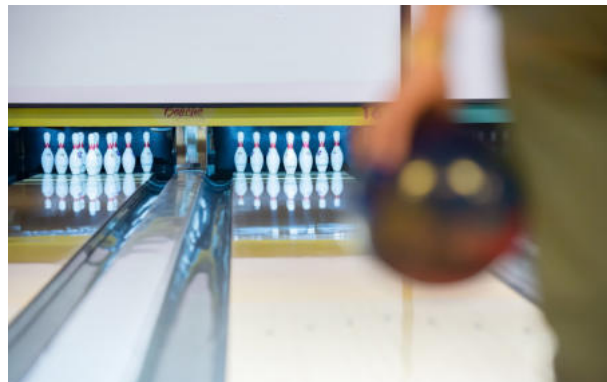
Wir können:

- gemeinsam **Spaß** haben,
- uns unterhalten.

Du brauchst:

- Geld für unterwegs,
- etwas zu trinken.

Wir fahren mit dem Lebenshilfe-Bus.



© unsplash

Datum: Sonntag, 8. März

Uhrzeit: 14 bis 18 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für die Teilnahme
30 €



Geld für unterwegs
20 €

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, 13. März

Uhrzeit: 17 bis 20 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

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, 14. März

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

Ausflug zum Pferd

Wir fahren zusammen zu dem Pferd **Enzo**.
Enzo ist das Pferd auf dem Foto.
Du darfst Enzo **streicheln**.
Du darfst ihn auch **putzen**.
Und du darfst ihm etwas zu essen geben.
Du darfst ihn auch an der Leine halten.

Enzo hat schon oft Besuch von Menschen bekommen.
Er ist ein **sehr liebes** Pferd.

Wir können:

- Fragen stellen,
- viel über Pferde lernen.

Du brauchst:

- etwas zu essen und zu trinken,
- Kleingeld für Kaffee oder Kakao.

Wir fahren mit dem Bus der Lebenshilfe.



© Lisa Macho

Datum: Sonntag, 15. März

Uhrzeit: 12 bis 16 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für die Teilnahme
20 €



Geld für unterwegs
1 bis 2 €

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, 20. März

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

Kino-Besuch

Wir gehen gemeinsam ins Kino.
Dort gibt es viele verschiedene Filme.
Es gibt **spannende Filme**.
Oder **Filme zum Lachen**.

Wir können:

- uns unterhalten,
- zusammen einen Film aussuchen,
- **Popcorn** essen.

Du brauchst:

- Geld für unterwegs,
- einen B-Ausweis.

**Wir treffen uns am C&A an der
Konstabler-Wache!**



© unsplash

Datum: Samstag, 21. März

Uhrzeit: 11 bis 15 Uhr

Ort: C&A an der Konstabler-Wache



Geld für die Teilnahme
20 €



Geld für unterwegs
20 €

Anmeldungen bei Maria Wehr

Telefon: 069 174 892 829

E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Indischer Kochabend

Wir wollen etwas Besonderes kochen.
Das Thema ist:
Indien kennenlernen.

Indien ist ein großes Land in Asien.
Die Menschen dort benutzen viele
verschiedene Gewürze.

Zum Beispiel:

- Curry,
- Kurkuma und
- Kardamom.



© unsplash

Datum: Samstag, 21. März

Uhrzeit: 16 bis 20 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen

Wir können:

- indische Gewürze kennenlernen,
- etwas **Neues** ausprobieren,
- ein besonderes Gericht kochen.



Geld für die Teilnahme
20 €

Alle können mitmachen!

Wir freuen uns auf einen schönen Abend
mit **leckerem Essen!**



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, 22. März

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

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 **wohl fühlen**!



© unsplash

Termine:

- **Samstag, 28. 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 bis 10 €

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

Nach dem Spaziergang gibt es ein
gemeinsames Mittagessen.

Bei schlechtem Wetter machen wir nur
einen kurzen Spaziergang.

Danach können wir länger essen und
Spiele spielen.

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, 29. März

Uhrzeit: 10 bis 15 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

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,
- die **Rutschen** testen,
- etwas essen und trinken.

Du brauchst:

- einen B-Ausweis oder eine Fahrkarte,
- 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: Sonntag, 29. März

Uhrzeit: 12 bis 17 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

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

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.