

Unser Programm

Oktober 2025

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 erreichst uns nicht? Sprich auf den Anruf-Beantworter oder schreibe eine E-Mail!
- Du bekommst eine Bestätigung von uns.
- Die Anmeldung ist verbindlich.
- Wenn du nicht teilnehmen kannst, musst du rechtzeitig absagen.
- 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.

Anmeldung und Informationen

Projekt Bildung:

Isabella Wolfring
Telefon: 069 174 892 541
E-Mail: i.wolfring@lebenshilfe-ffm.de

Lern - und Freizeitangebote:

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

Lern- und Freizeit-Angebote

Datum	Uhrzeit	Angebot	Kosten	Seite
Sa. 4.10. und Sa. 11.10.	14 bis 16.30 Uhr	Projekt Unser Recht: Deine Rechte kennen	–	4
Sa. 4.10.	13 bis 17.30 Uhr	Kino und Essen gehen	20 Euro	10
So. 5.10.	11 bis 16 Uhr	Erntefest im Hessenpark	30 Euro	11
So. 5. 10. und Sa. 25.10.	siehe Angebot	Projekt Bildung Einfach Reinkommen	–	5
Fr. 10.10.	17 bis 18.30 Uhr	Feierabend-Fitness	15 Euro	12
Sa. 11.10.	10 bis 15.30 Uhr	Erntedank-Markt in Bad Homburg	20 Euro	13
So. 12.10.	10 bis 14.30 Uhr	Keramik bemalen	30 Euro	14
Sa. 18.10.	11 bis 16 Uhr	Kochen	–	6
Sa. 18.10.	18 bis 23 Uhr	Disco	15 Euro	15
Di. 21.10.	17 bis 18.30 Uhr	Lea Leseklub	–	7
Fr. 24.10.	17 bis 20 Uhr	Feierabend - Stammtisch	10 Euro	16
Sa. 25.10.	9.30 bis 12 Uhr	Senckenberg Museum	15 Euro	17
Sa. 25.10.	14 bis 17 Uhr	Kaffee - Klatsch	10 Euro	18
Sa. 25.10.	14 bis 18 Uhr	Mädchengruppe	40 Euro	9
Sa. 25.10.	10 bis 14.30 Uhr	Umgang mit Zahlen	–	8
So. 26.10.	14 bis 18 Uhr	Spaziergang mit Hund + Besuch im Obstgarten	20 Euro	19

Projekt Unser Recht Deine Rechte kennen

Mariam Doost leitet 3 Workshops.
Sie spricht über deine Rechte.
Zum Beispiel:

- beim Arbeiten
- beim Wohnen

Sie erklärt alles Schritt für Schritt.
Alle dürfen Fragen stellen und mitmachen.
Die Workshops sind einfach erklärt.

Du kannst zu einem Workshop gehen.
Oder zu mehreren.
Du musst nicht alle Workshops besuchen.

Du musst nichts vorher wissen.
Alle sind willkommen!

Info:

Es kommt keine Begleitung von uns zu den Workshops.

Für dieses Bildungsangebot wird eine
Förderung der Aktion Mensch beantragt.

Gefördert durch die

**Aktion
MENSCH**



© unsplash

Termine:

- Samstag, 4. Oktober
Wie stelle ich einen
Antrag?
- Samstag, 11. Oktober
Sicher auftreten bei
Ämtern

Uhrzeit: 14 bis 16.30 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für unterwegs:
Du brauchst kein Geld für
unterwegs.



Geld für die Teilnahme:
Dieses Angebot ist kostenlos.

Anmeldungen bei Mariam Doost
Telefon: 069 174 892 540
E-Mail: m.doost@lebenshilfe-ffm.de

Projekt Bildung Einfach Reinkommen

Bei Einfach Reinkommen gibt es inklusive Museums-Führungen von allen für alle!
Bei den Führungen lernst du viel Neues.
Du kannst dich mit anderen austauschen.

In diesen Museen kannst du im Oktober eine Führung besuchen:

Geld-Museum:

Im Geld-Museum lernen wir alles rund um das Thema Geld.

Hier gibt es viel zu entdecken.

Zum Beispiel Geld-Scheine aus der ganzen Welt.

Oder einen echten Gold-Barren zum Anfassen.

Senckenberg Naturmuseum:

Im Senckenberg Museum erfahren wir viel über Natur und Tiere.

Zum Beispiel, wie sich das Leben auf der Erde im Laufe der Zeit verändert hat.

Für dieses Bildungsangebot wird eine Förderung der Aktion Mensch beantragt.

Gefördert durch die

**Aktion
MENSCH**



© unsplash

Datum und Uhrzeit: Geldmuseum:

- Sonntag, 5. Oktober
- 11 Uhr
- Kosten: kostenlos

Senckenberg Naturmuseum:

- Samstag, 25. Oktober
- 10.30 Uhr
- Kosten: 12 €
6 € ermäßigt

Info:

Es kommt keine Begleitung von uns zu den Führungen.

Das Senckenberg Museum kannst du mit Freizeit und Reisen besuchen.
Mehr Infos auf Seite 17.

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, 18. Oktober

Uhrzeit: 11 bis 16 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für unterwegs:
Du brauchst kein Geld für
unterwegs.



Geld für die Teilnahme:
Dieses Angebot ist kostenlos.

Für dieses Bildungsangebot wird eine
Förderung der Aktion Mensch beantragt.

Gefördert durch die

**Aktion
MENSCH**

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

Lea Leseklub

Im LEA Leseklub lesen Erwachsene mit und ohne Behinderung.

Man muss nicht lesen können.
Man muss nur **Lust auf Bücher** und Geschichten haben.

Alle können **mitmachen!**

Der Kurs startet am 21. Oktober in der Volkshochschule Frankfurt Ostend.

Wir treffen uns einmal in der Woche.
Immer am **Dienstag** von 17 bis 18.30 Uhr.

Es gibt insgesamt 8 Termine.



© unsplash

Start: 21. Oktober 2025

Uhrzeit: 17 bis 18.30 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße
Sonnemannstr. 13
60314 Frankfurt



Geld für unterwegs:
Du brauchst kein Geld für unterwegs.



Geld für die Teilnahme:
Dieses Angebot ist kostenlos.

Für dieses Bildungsangebot wird eine Förderung der Aktion Mensch beantragt.

Gefördert durch die

**Aktion
MENSCH**

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

Umgang mit Zahlen

In diesem Angebot üben wir Rechnen.
Mit Zahlen kann man viel Spaß haben.
Wir machen zusammen **Rechen-Aufgaben**.

Wir können:

- Aufgaben aus unserem Alltag nehmen
- mit **Preisen rechnen**
- Lebensmittel zählen

Der Kurs startet am **25. Oktober 2025**.



© unsplash

Termine:

- 25. Oktober 2025
- 8. November 2025
- 15. November 2025
- 22. November 2025

Uhrzeit: 10 bis 14.30 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für unterwegs:
Du brauchst kein Geld für
unterwegs.

Für dieses Bildungsangebot wird eine
Förderung der Aktion Mensch beantragt.



Geld für die Teilnahme:
Dieses Angebot ist kostenlos.

Gefördert durch die

**Aktion
MENSCH**

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!**

Für dieses Bildungsangebot wird eine Förderung der Aktion Mensch beantragt.

Gefördert durch die

**Aktion
MENSCH**



© unsplash

Termine:

- Samstag, 25. Oktober 2025
- Samstag, 15. November 2025
- Samstag, 13. Dezember 2025

Uhrzeit: 14 bis 18 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für unterwegs:
5 bis 10 €



Geld für die Teilnahme:
40 € pro Termin

Anmeldungen bei Laura Schwarz
Telefon: 069 174 892 828
E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Kino und Essen gehen

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

Vor dem Kino gehen wir **gemeinsam essen**.
Wir entscheiden zusammen, wo wir essen
wollen.

Wir können:

- uns unterhalten
- gemeinsam 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, 4. Oktober

Uhrzeit: 13 bis 17.30 Uhr

Ort: C&A an der Konstabler
Wache



Geld für unterwegs:
10 bis 15 €



Geld für die Teilnahme:
20 € (Eintritt ist dabei)

Das Geld ist aufgeteilt in

- Grundkosten: 10 €
- Assistenzkosten: 10 €

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

Erntefest im Hessenpark

Im Hessenpark gibt es jedes Jahr ein **Erntefest**. Das Erntefest ist ein Fest, um das **Ende des Sommers** zu **feiern**.

Es gibt viele Dinge zu sehen und zu tun.
Es gibt Stände mit Essen und Trinken.
Es gibt auch einen **Herbstmarkt**.
Dort kann man Sachen kaufen, die Menschen selbst gemacht haben.

Wir können:

- sehen, wie man früher Gerste zu Korn gemacht hat
- **gedämpfte Kartoffeln** probieren

Du brauchst:

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

Wir fahren mit dem Lebenshilfe-Bus.



© unsplash

Datum: Sonntag, 5. Oktober

Uhrzeit: 11 bis 16 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für unterwegs:
10 bis 15 €



Geld für die Teilnahme:
30 € (Eintritt ist dabei)

Das Geld ist aufgeteilt in

- Grundkosten: 15 €
- Assistenzkosten: 15 €

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

Feierabend-Fitness

Hast du Lust auf **Bewegung** und **Spaß**?
Dieses Mal machen wir Sport bei der
Lebenshilfe.

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: Freitag, 10. Oktober

Uhrzeit: 17 bis 18.30 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für unterwegs:
Du brauchst kein Geld für
unterwegs.



Geld für die Teilnahme:
15 €

Das Geld ist aufgeteilt in

- Grundkosten: 10 €
- Assistenzkosten: 5€

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

Erntedank-Markt in Bad Homburg

In der Innenstadt von Bad Homburg gibt es einen **großen Markt**.

Es gibt Stände mit Essen und Trinken.
Und Stände mit Dingen, die Menschen **selbst gemacht** haben.

Zum Beispiel:

- Seife
- Schmuck
- Körbe

Man kann viel entdecken!

Wir können:

- alte **Landmaschinen** anschauen
- Musik hören
- in Geschäfte gehen

Du brauchst:

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

Wir fahren mit der Bahn oder dem Bus.

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



© unsplash

Datum: Samstag, 11. Oktober

Uhrzeit: 10 bis 15.30 Uhr

Ort: C&A an der Konstabler
Wache



Geld für unterwegs:
10 bis 15 €



Geld für die Teilnahme:
20 €

Das Geld ist aufgeteilt in

- Grundkosten: 5 €
- Assistenzkosten: 15 €

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

Keramik bemalen

Wir gehen zusammen in das Studio
„**Paint your Style**“.
Dort bemalen wir Teller, Tassen oder Schalen.

Wir können:

- Geschirr bemalen
- mit **Schablonen** malen
- **kreativ** sein

Nach dem Malen können wir noch einen
Kaffee trinken gehen.

Du brauchst:

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

Wir fahren mit der Bahn oder dem Bus.

Im Preis für die Teilnahme ist ein Teller, eine
Tasse oder eine Schale mit dabei.

Info:

Nach 3 bis 4 Tagen sind die Sachen fertig.
Wir können sie für dich abholen.
Oder du holst sie selbst im Geschäft ab.



© unsplash

Datum: Sonntag, 12. Oktober

Uhrzeit: 10 bis 14.30 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für unterwegs:
10 bis 15 €



Geld für die Teilnahme:
30 €

Das Geld ist aufgeteilt in

- Grundkosten: 20 €
- Assistenzkosten: 10 €

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 unserem Lebenshilfe-Bus.



© unsplash

Datum: Samstag, 18. Oktober

Uhrzeit: 18 bis 23 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für unterwegs:
5 bis 10 €



Geld für die Teilnahme:
15 €

Das Geld ist aufgeteilt in

- Grundkosten: 5 €
- Assistenzkosten: 10 €

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, 24. Oktober

Uhrzeit: 17 bis 20 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für unterwegs:
10 bis 15 €



Geld für die Teilnahme:
10 €

Das Geld ist aufgeteilt in

- Grundkosten: 5 €
- Assistenzkosten: 5 €

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

Senckenberg Museum

Wir gehen in das Senckenberg-Museum.
Das ist ein großes **Naturkunde**-Museum.

Wir machen dort eine **Führung** mit.
Bei der Führung zeigt uns jemand das
Museum und erklärt uns alles.

Wir können:

- viele **Dinosaurier-Skelette** sehen
- verschiedene Vögel anschauen
- eine große Muschel-Sammlung sehen
- in den Museumsladen gehen

Du brauchst:

- einen B-Ausweis oder eine Fahrkarte
- Geld für unterwegs
- etwas zu trinken

Wir fahren mit der Bahn oder dem Bus.



© unsplash

Datum: Samstag, 25. Oktober

Uhrzeit: 9.30 bis 12 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für unterwegs:
15 bis 20 €



Geld für die Teilnahme:
15 € (Eintritt ist dabei)

Das Geld ist aufgeteilt in

- Grundkosten: 10 €
- Assistenzkosten: 5 €

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

Kaffee-Klatsch

Am vierten Samstag im Monat treffen wir uns zum **Kaffee-Klatsch!**

Wir verbringen den Nachmittag auf Gut Hausen.

Wir können **gemütlich** zusammensitzen und plaudern.

Wir können:

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

Du brauchst:

- etwas zu trinken

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

Wir freuen uns auf einen **gemütlichen Nachmittag zusammen!**



© unsplash

Datum: Samstag, 25. Oktober

Uhrzeit: 14 bis 17 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für unterwegs:
Du brauchst kein Geld für unterwegs.



Geld für die Teilnahme:
10 €

Das Geld ist aufgeteilt in

- Grundkosten: 5 €
- Assistenzkosten: 5 €

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

Spaziergang mit Hund + Obsthof Schneider

Wir gehen mit der **Therapie-Hündin** Noura spazieren.

Wir wollen gemeinsam die **Zeit genießen**.

Wir können viel über Hunde lernen.

Besonders über Therapie-Hunde.

Nach dem Spaziergang besuchen wir den Obsthof Schneider in Frankfurt.

Dort gibt es viele verschiedene Obstsorten.

Es gibt auch einen **Hofladen**.

Wir können:

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

Du brauchst:

- etwas zu trinken

Wir fahren mit dem Bus der Lebenshilfe.



© Noemi Sieh

Datum: Sonntag, 26. Oktober

Uhrzeit: 14 bis 18 Uhr

Ort: Lebenshilfe Gut Hausen



Geld für unterwegs:
10 bis 15 €



Geld für die Teilnahme:
20 €

Das Geld ist aufgeteilt in

- Grundkosten: 10 €
- Assistenzkosten: 10 €

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 in den Grund-Kosten enthalten:

- Eintritte
- Fahrtkosten
- Verwaltungs-Kosten

Das ist in den Assistenz-Kosten enthalten:

- Kosten für die Betreuer und Betreuerinnen

Wie bezahlst du die Preise?

Du bekommst alle 3 Monate eine Rechnung mit allen Angeboten, bei denen du mitgemacht hast. Die nächste Rechnung kommt Anfang Oktober.

Bei jedem Angebot steht dabei, wenn du noch Geld mitbringen sollst.
Zum Beispiel, um etwas zu Essen zu kaufen.

Wie kannst du Teile der Kosten zurückbekommen?

Wenn du einen Pflegegrad hast, kannst du Geld von der Pflegekasse 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 die Kosten 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