

Programm

Juni 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 bekommst eine **Bestätigung** von uns.
- Die Anmeldung ist **verbindlich**.
- Wenn du nicht teilnehmen kannst, musst du **absagen**.
- Du bekommst eine **Rechnung** am Ende des Monats.

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!

Infos zu den **neuen Preisen** findest du auf der letzten Seite.

Anmeldungen und Informationen zu den
Lern-Angeboten:

Isabella Wolfring

Telefon: 0176 159 615 09

E-Mail:

i.wolfring@lebenshilfe-ffm.de

Anmeldungen und Informationen zu den
Freizeit-Angeboten:

Isabella Wolfring

Telefon: 069 174 892 915

E-Mail:

freizeit@lebenshilfe-ffm.de

		Angebot	Treffpunkt	Kosten
1	So	Ausflug zur Glückswiese	Lebenshilfe Gut Hausen	25 €
		Projekt Bildung - Start	Lebenshilfe Gut Hausen	/
2	Mo			
3	Di			
4	Mi			
5	Do			
6	Fr			
7	Sa	Führung im Jüdischen Museum	Jüdisches Museum Frankfurt	6 €
		Sport-Vormittag	Lebenshilfe Gut Hausen	/
		Spaziergang	Lebenshilfe Gut Hausen	10 €
8	So	Fitness	Lebenshilfe Gut Hausen	15 €
		Gemeinsam mit Hund	Lebenshilfe Gut Hausen	/
9	Mo			
10	Di			
11	Mi			
12	Do			
13	Fr	Tanz- und Kostüm-Workshop	Lebenshilfe Gut Hausen	15 €
14	Sa	Ausflug zum Palmengarten	Lebenshilfe Gut Hausen	20 €
15	So	Ausflug zum Hessen-Tag	Lebenshilfe Gut Hausen	20 €
16	Mo			
17	Di			
18	Mi			
19	Do			
20	Fr			
21	Sa	Kochen	Lebenshilfe Gut Hausen	20 €
22	So	Garten-Projekt Mosaik	Lebenshilfe Gut Hausen	/
23	Mo			
24	Di			
25	Mi			
26	Do			
27	Fr			
28	Sa	Kaffee-Klatsch	Lebenshilfe Gut Hausen	10 €
29	So	Ausflug zum Döner-Boot	Lebenshilfe Gut Hausen	10 €

Projekt Bildung

Wir starten zusammen!



Es gibt ein neues **Bildungs-Projekt** bei der Lebenshilfe!

In diesem Projekt kannst du viel **Neues lernen**.
Zum Beispiel etwas über Sport, wie du stark bleibst
oder das Internet.
Wir laden verschiedene **Expert*innen** ein.

Wir wollen:

- gemeinsam lernen
- Neues ausprobieren
- unser Wissen stärken
- selbst **Expert*in werden** und unser Wissen weitergeben

Ich lade dich ein:

- lerne das Projekt kennen
- hilf uns, einen Namen für das Projekt zu finden

Es gibt Getränke und eine Kleinigkeit zu essen.
Wir können gemütlich zusammensitzen und über das
Projekt sprechen.
Du kannst deine eigenen Ideen mitbringen.

Ich freue mich, wenn du mitmachst!

Herzliche Grüße
Isabella



© Lebenshilfe/David Maurer

Termin:

Sonntag, 1. Juni 2025

Uhrzeit:

15.30 bis 17.30 Uhr

Ort:

Lebenshilfe Frankfurt
Gut Hausen
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-
Str. 2
60487 Frankfurt am Main

Kosten:

Dieses Angebot ist kostenlos.

Anmeldung:

Isabella Wolfring
Telefon: 0176 159 615 09
E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Einfach reinkommen

Führung im Jüdischen Museum

Lerne „**Einfach reinkommen**“ kennen bei einer **Führung** im **Jüdischen Museum**!

„**Einfach reinkommen**“ geht in die nächste Runde!
In diesem Projekt gibst du eine **Museums-Führung**.
Zum Beispiel im Senckenberg-Museum.

In der Führung bist du **Expert*in**!
Du suchst aus, was du im Museum zeigst.
Du gibst die Führung zusammen in einem kleinen Team.
Ihr bereitet die Führung zusammen vor.

Im Juli 2025 startet das Projekt wieder.

Du kannst das **Projekt** bei einer Führung **kennenlernen**.
Am 7. Juni führen Kathy und Hanna durch das **Jüdische Museum** in Frankfurt.
Du kannst teilnehmen und dir die Führung anschauen.
Kathy ist schon lange dabei.
Sie kann dir von ihren Erfahrungen erzählen.

Wir suchen noch Menschen, die **mitmachen** wollen!

Du möchtest bei **Einfach Reinkommen** dabei sein?
Melde dich bei uns!



© unsplash

Termin:

Samstag, 7. Juni 2025

Uhrzeit:

11 bis 12.30 Uhr

Ort:

Jüdisches Museum Frankfurt
Bertha-Pappenheim-Platz 1
60311 Frankfurt am Main

Treffpunkt:

10.30 Uhr
vor dem Jüdischen Museum

Kosten:

6 €

Anmeldung:

Isabella Wolfring
Telefon: 0176 159 615 09
E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Projekt Bildung Gemeinsam mit Hund!



Bald startet ein **Kurs** mit verschiedenen Themen rund um **Hunde**!
Noemi gibt den Kurs mit ihrer **Therapie-Hündin** Noura.

Wir lernen zum Beispiel:

- was brauchen Hunde?
- wie funktioniert die Hunde-Sprache?
- was können Hunde arbeiten?

Du kannst die Hündin Noura und den Kurs bei einem **ersten Treffen** kennenlernen.

Du kannst:

- deine eigenen Ideen mitbringen
- Fragen stellen
- wenn du möchtest mit Noura ein Spiel spielen

Du bist herzlich eingeladen!

Es gibt **Getränke** und eine Kleinigkeit zu **essen**.
Wir können gemütlich zusammensitzen und über den Kurs sprechen.



© Noemi Sieh

Termin:

Sonntag, 8. Juni 2025

Uhrzeit:

15 bis 17.30 Uhr

Ort:

Lebenshilfe Frankfurt
Gut Hausen
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-
Str. 2
60487 Frankfurt am Main

Kosten:

Dieses Angebot ist kostenfrei.

Anmeldung:

Isabella Wolfring

Telefon: 0176 159 615 09

E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Ausflug zur Glückswiese

Wir machen einen Ausflug zur „Glückswiese“!
Das ist ein **Bauernhof** in der Nähe von Frankfurt.

Auf diesem Bauernhof leben viele **Tiere**.
Zum Beispiel Pferde, Hühner, Esel und Kühe.
Die meisten Tiere kommen aus dem Tier-Schutz.
Sie wurden aus schlechten Situationen befreit.

Wir bekommen eine **Bauernhof-Führung**.
Wir können die Tiere kennenlernen.
Wenn du möchtest, kannst du die Tiere streicheln.

Danach gehen wir gemeinsam **Eis essen**.

Wir fahren mit unserem Lebenshilfe-Bus.

Du brauchst:

- Geld für unterwegs
- etwas zu Trinken
- feste Schuhe
- Kleidung, die schmutzig werden kann

Weitere Informationen:

<https://sindlinger-glueckswiese.de/kuschelzeit/>

Termin: Sonntag, 1. Juni 2025

Uhrzeit: 11 bis 15 Uhr

Ort: Treffpunkt ist auf Gut Hausen,
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Str. 2,
60487 Frankfurt am Main



© unsplash



Geld für unterwegs: 10 bis 15 €

So viel Geld solltest du mitbringen.

Davon kannst du dir etwas zu Essen oder Trinken kaufen.



Geld für die Teilnahme: 25 €

(Der Eintritt ist hier dabei.)

Dieses Geld musst du erst am Ende des Monats bezahlen.

Du bekommst eine Rechnung.

Das Geld ist aufgeteilt in:

- Grundkosten: 15 €
- Assistenzkosten: 10 €

Anmeldung:

E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Sport-Vormittag



Hast du Lust auf **Bewegung** und **Spaß**?
Wir machen Sport mit den **Special Olympics**!

Wir können:

- etwas über die Special Olympics erfahren
- verschiedene **Sportarten kennenlernen**
- ausprobieren, welcher Sport uns Spaß macht

Es gibt einen Trainer, der dir alles in Ruhe zeigt.
Du musst nicht sportlich sein.

Alle können **mitmachen**!

Es geht nicht um Leistung oder Gewinnen.
Es geht darum, gemeinsam Sport zu machen und
Spaß zu haben!

Du brauchst:

- etwas zu Trinken
- Sport-Kleidung

Weitere Informationen:

<https://specialolympics-hessen.de/>

Termin: Samstag, 7. Juni 2025

Uhrzeit: 10 bis 12.30 Uhr

Ort: Gut Hausen,
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Str. 2,
60487 Frankfurt am Main



© unsplash



Geld für unterwegs:

Du brauchst kein Geld für
unterwegs.



Geld für die Teilnahme:

Dieses Angebot ist kostenlos.

Anmeldung:

E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Spaziergang

Möchtest du mit uns spazieren gehen?
Wir gehen zusammen in den Park.
Wir machen einen **gemütlichen Spaziergang**.



© unsplash

Wir können:

- die Natur genießen
- uns unterhalten
- eine Pause in der Sonne machen

Wir können auch einkehren.

Dann können wir einen **Kaffee trinken** oder ein Eis essen.



Geld für unterwegs: 10 bis 15 €

So viel Geld solltest du mitbringen.

Davon kannst du dir etwas zu Essen oder Trinken kaufen.

Du brauchst:

- Geld für unterwegs
- etwas zu Trinken
- Sonnen-Schutz
- feste Schuhe



Termin: Samstag, 7. Juni 2025

Uhrzeit: 15 bis 19 Uhr

Ort: Gut Hausen,
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Str. 2,
60487 Frankfurt am Main

Geld für die Teilnahme: 10 €

Dieses Geld musst du erst am Ende des Monats bezahlen.
Du bekommst eine Rechnung von uns.

Das Geld ist aufgeteilt in

- Grundkosten: 5 €
- Assistenzkosten: 5 €

Anmeldung:

E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Fitness



Hast du Lust auf **Bewegung** und **Spaß**?
Wir machen Sport mit einer Trainerin!

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**!

In der Pause könnn wir einen Tee oder Kaffee trinken.

Du brauchst:

- etwas zu Trinken
- Sport-Kleidung

Termin: Sonntag, 8. Juni 2025

Uhrzeit: 10.30 bis 14.30 Uhr

Ort: Gut Hausen,
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Str. 2,
60487 Frankfurt am Main



© Noemi Sieh



Geld für unterwegs:

Du brauchst kein Geld für unterwegs.



Geld für die Teilnahme: 15 €

Dieses Geld musst du erst am Ende des Monats bezahlen.
Du bekommst eine Rechnung von uns.

Das Geld ist aufgeteilt in

- Grundkosten: 5 €
- Assistenzkosten: 10€

Anmeldung:

E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Tanz- und Kostüm-Workshop

Letztes Jahr haben wir mit dem „Implantieren-Festival“ Kostüme gemacht.

Wir haben eine Halloween-Party geplant.

Wir haben zusammen **gefeiert** und **getanzt**.

Wir wollen uns wieder treffen und zusammen eine gute Zeit haben!

Wir können:

- neue Leute kennenlernen
- tanzen
- **Kostüme ausprobieren**
- uns zusammen **stark fühlen**

Es gibt Getränke und etwas Kleines zu Essen.

Wir fahren mit der Bahn oder dem Bus.

Du brauchst:

- etwas zu Trinken
- einen B-Ausweis oder eine Bahn-Fahrkarte

Termin: Freitag, 13. Juni 2025

Uhrzeit: 16 bis 20 Uhr

Ort: Gut Hausen,
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Str. 2,
60487 Frankfurt am Main



© unsplash



Geld für unterwegs:

Du brauchst kein Geld für unterwegs.



Geld für die Teilnahme: 15 €

Dieses Geld musst du erst am Ende des Monats bezahlen. Du bekommst eine Rechnung von uns.

Das Geld ist aufgeteilt in

- Grundkosten: 5 €
- Assistenzkosten: 10€

Anmeldung:

E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Ausflug zum Palmengarten

Wir machen einen Ausflug zum **Palmengarten!**

Der Palmengarten ist ein großer Garten.

Dort gibt es Pflanzen aus der ganzen Welt.



© unsplash

Wir können:

- zusammen **spazieren** gehen
- uns unterhalten
- in die Gewächshäuser gehen
- die vielen **Pflanzen anschauen**

Danach können wir etwas **Essen** oder **Trinken** gehen.

Wir können gemeinsam entscheiden, was wir essen möchten.

Du brauchst:

- Geld für unterwegs
- etwas zu Trinken
- Sonnen-Schutz
- feste Schuhe



Geld für unterwegs: 15 bis 20 €

So viel Geld solltest du mitbringen.

Davon kannst du dir etwas zu Essen oder Trinken kaufen.



Termin: Samstag, 14. Juni 2025

Uhrzeit: 13.30 bis 18.30 Uhr

Ort: Treffpunkt ist auf Gut Hausen,
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Str. 2,
60487 Frankfurt am Main

Geld für die Teilnahme: 20 €

Dieses Geld musst du erst am Ende des Monats bezahlen.

Du bekommst eine Rechnung von uns.

Das Geld ist aufgeteilt in

- Grundkosten: 5 €
- Assistenzkosten: 15 €

Anmeldung:

E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Ausflug zum Hessen-Tag

Wir besuchen gemeinsam den **Hessen-Tag**!

Der Hessen-Tag ist ein großes Fest.

Es findet jedes Jahr in einer anderen Stadt in Hessen statt.

Dieses Jahr ist der Hessen-Tag in **Bad Vilbel**.

Es gibt:

- Live-**Musik**
- viele Stände mit **Essen** und **Trinken**.
- typische Gerichte aus Hessen

Wir können:

- durch die Straßen schlendern
- die **gute Stimmung** genießen
- plaudern und neue Leute treffen.

Wir fahren mit der Bahn oder dem Bus.

Du brauchst:

- Geld für unterwegs
- etwas zu Trinken
- Sonnen-Schutz
- einen B-Ausweis oder eine Bahn-Fahrkarte

Termin: Sonntag, 15. Juni 2025

Uhrzeit: 11 bis 16 Uhr

Ort: Treffpunkt ist auf Gut Hausen,
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Str. 2,
60487 Frankfurt am Main



© unsplash



Geld für unterwegs: 10 bis 20 €

So viel Geld solltest du mitbringen.

Davon kannst du dir etwas zu Essen oder Trinken kaufen.



Geld für die Teilnahme: 20 €

Dieses Geld musst du erst am Ende des Monats bezahlen. Du bekommst eine Rechnung von uns.

Das Geld ist aufgeteilt in

- Grundkosten: 5 €
- Assistenzkosten: 15 €

Anmeldung:

E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Kochen



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

Wir überlegen zusammen, was wir kochen möchten.
Dann gehen wir gemeinsam **einkaufen**.

Wir können:

- neue Gerichte ausprobieren
- ein Lieblingsessen kochen
- gemeinsam ein Rezept aussuchen

Alle können **mitmachen!**

Du musst nicht gut kochen können.

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

Bei gutem Wetter können wir draußen essen.

Du brauchst:

- Geld für unterwegs
- etwas zu trinken

Termin: Samstag, 21. Juni 2025

Uhrzeit: 11 bis 16 Uhr

Ort: Gut Hausen,
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Str. 2,
60487 Frankfurt am Main



© unsplash



Geld für unterwegs: 15 bis 20 €

So viel Geld solltest du
mitbringen.

Davon kannst du dir etwas zu
Essen oder Trinken kaufen.



Geld für die Teilnahme: 25 €

Dieses Geld musst du erst am
Ende des Monats bezahlen.

Du bekommst eine Rechnung
von uns.

Das Geld ist aufgeteilt in

- Grundkosten: 10 €
- Assistenzkosten: 15 €

Anmeldung:

E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Garten-Projekt: Mosaik



Gemeinsam möchten wir unseren
Lebenshilfe-Garten schöner machen!

Wir haben ein neues Garten-Projekt!
Wir treffen uns regelmäßig, um gemeinsam im Garten
zu arbeiten.

Wir können zum Beispiel:

- neue Pflanzen einsetzen
- die Pflanzen gießen
- gemeinsam Pause machen und plaudern

Dieses Mal wollen wir mit **Mosaik** den Garten schöner
machen.

Mosaik sind kleine bunte Steine oder Fliesen.
Wir können unsere Blumentöpfe und Hochbeete
verzieren.
Es entstehen schöne und bunte Muster!

Du brauchst:

- Sonnenschutz
- etwas zu trinken

Termin: Sonntag, 22. Juni 2025

Uhrzeit: 14 bis 18 Uhr

Ort: Gut Hausen,
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Str. 2,
60487 Frankfurt am Main



© unsplash



Geld für unterwegs:

Du brauchst kein Geld für
unterwegs.



Geld für die Teilnahme:

Dieses Angebot ist kostenfrei

Anmeldung:

E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Kaffee-Klatsch



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

Früher war dieses Angebot der „Offene Treff“. Jetzt ändern wir das zu einem monatlichen Kaffee-Klatsch.

Wir verbringen den Nachmittag auf Gut Hausen. Wir können **gemütlich** zusammensitzen und plaudern.

Wir können zusammen einen **Kaffee** trinken. Bei gutem Wetter können wir im Garten sitzen. Wir können auch **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!

Termin: Samstag, 28. Juni 2025

Uhrzeit: 13.30 bis 17 Uhr

Ort: Gut Hausen,
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Str. 2,
60487 Frankfurt am Main



© unsplash



Geld für unterwegs:

Du brauchst kein Geld für unterwegs.



Geld für die Teilnahme: 15 €

Dieses Geld musst du erst am Ende des Monats bezahlen. Du bekommst eine Rechnung von uns.

Das Geld ist aufgeteilt in

- Grundkosten: 5 €
- Assistenzkosten: 10 €

Anmeldung:

E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Ausflug zum Döner-Boot

Hast du Lust auf ein **Picknick am Main**?



Wir fahren mit der U-Bahn zur Hauptwache.
Von dort spazieren wir zum **Döner-Boot** am Main.

Das ist ein Restaurant auf dem Wasser.
Du kannst dir dort etwas zu essen holen.
Dann **picknicken** wir auf der **Wiese am Main**.

Wir können:

- einen **Döner essen** und **etwas trinken**
- **spazieren gehen**
- zusammen in der Sonne sitzen
- uns unterhalten

Du brauchst:

- Sonnenschutz
- etwas zu trinken
- einen B-Ausweis oder eine Bahn-Fahrkarte
- ein Handtuch, um auf der Wiese zu sitzen

Termin: Sonntag, 29. Juni 2025

Uhrzeit: 11 bis 15 Uhr

Ort: Gut Hausen,
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Str. 2,
60487 Frankfurt am Main



© unsplash



Geld für unterwegs: 15 bis 20 €
So viel Geld solltest du mitbringen. Davon kannst du dir etwas zu Essen oder Trinken kaufen.



Geld für die Teilnahme: 10 €
Dieses Geld musst du erst am Ende des Monats bezahlen.
Du bekommst eine Rechnung von uns.

Das Geld ist aufgeteilt in

- Grundkosten: 5 €
- Assistenzkosten: 5 €

Anmeldung:

E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Informationen zu den neuen Preisen

Seit März 2025 haben wir neue Preise.

Warum sind die Preise gestiegen?

Wir müssen die Preise erhöhen, damit wir alle Kosten decken können.

Dafür haben wir uns gefragt:

- Wie viele Honorarkräfte sind dabei?
- Wie lange dauert das Angebot?
- Welche anderen Kosten es gibt, z.B. Eintrittspreise und Fahrtkosten?

Wir schreiben dir zum Monatsende eine Rechnung.

Wie kannst du Teile der **Kosten zurückbekommen**?

Wenn du Assistenz brauchst, kannst du Zuschüsse bekommen.

Zum Beispiel:

- Entlastungsbetrag
- Persönliches Budget
- Verhinderungspflege

Du kannst auch die Eingliederungshilfe vom Landeswohlfahrtsverband beantragen. Stelle den Antrag bitte vor der Teilnahme.

Hast du **Fragen**?

Du kannst uns gerne anrufen oder eine E-Mail schreiben. Wir helfen dir, die Finanzierung zu klären.

Deine Ansprechpartnerin:

Laura Schwarz

Telefon: 069 174 892 915

E-Mail: freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Vielen Dank für dein Verständnis. Wir freuen uns auf viele schöne Erlebnisse mit dir!

Mit freundlichen Grüßen

dein Team des Bereichs Freizeit und Reisen der Lebenshilfe Frankfurt