Lebenshilfe
Rhein-Hunsrück

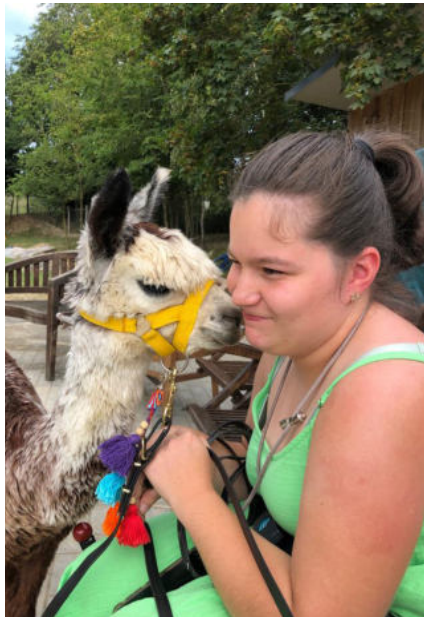
Offene Hilfen

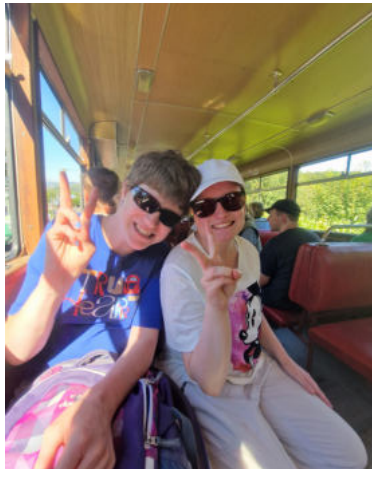
Freizeitaktivitäten
Veranstaltungen
Ausflüge - Reisen
Familienunterstützender Dienst
(FuD)

2024 Programmheft

Januar - Juni

In diesem Heft reden wir von Betreuern, Kunden, Assistenten. Damit meinen wir natürlich auch alle Betreuerinnen, Kundinnen oder Assistentinnen. Wir schreiben nur die Männer-Form, weil das dann leichter zu lesen ist.





Vorwort

Liebe Kinder, Jugendliche und Erwachsene,
liebe Eltern, Angehörige, Betreuer und Interessierte,

Sie halten unser Programmheft Offene Hilfen von Januar bis Juni 2024 in den Händen.
Wie auch in den letzten Jahren wird es kein Jahresprogramm geben. Damit möchten wir flexibel auf kommende Bedarfe und Bedürfnisse reagieren können.
Deswegen werden dieses Jahr 2 Programme erscheinen:

Januar - Juni Juli - Dezember

Bei unseren Angeboten ist für jeden etwas dabei: Urlaubsreisen, Freizeit-Aktivitäten, Sport und Entspannung.
Wir freuen uns auf viele Anmeldungen.
Neue Ideen und Anregungen von Ihnen sind willkommen.

Wir wünschen uns allen ein gutes und gesundes Jahr 2024.

Herzliche Grüße

Alina Brachtendorf

Alina Brachtendorf
Leitung Offene Hilfen
Familienunterstützender
Dienst (FuD)

Inhaltsverzeichnis

Information

Vorwort 3
Offene Hilfen 6
Familienunterstützender Dienst (FuD) 7
Hinweise und Teilnahmebedingungen 50

Zum Herausnehmen

Kalender Januar - Juni
Anmeldeformular 53
Mitgliedsantrag in Leichter Sprache 57

Regelmäßige Angebote

Freitagstreff 8
Kegelgruppe 9
Tanzalarm mit dem TuS Laubach 10
Yoga 11
Kochen und Backen 12
Aqua-Jogging 13

Tagesangebote für Kinder und Jugendliche

Winterspaß 14
Spaß am Samstag 15
Osterspaß 16
Osterferien-Spiele 17
Tierpark Bell 18
Höhenhof Holzbach 19

Tagesangebote für Jugendliche und Erwachsene

Christmas Garden Koblenz 20
Winter-Wanderung 21
Karneval-Party 22
Beauty-Day 23
Töpfern 24
Oster-Basteln 25
Pizza und Kino 26
Geierlay 27
Karneval AG 28
Maimarkt Simmern 33
Pflingst-Kirmes Kastellaun 34
Maria Ruh 35
Gemeinsam Fußball schauen 36
Karl-May Festspiele 37
Bundesliga-Spiel 38
MÖWE 39

Zum Vormerken

Konzert PUR 40
Ferienspektakel 42

Reisen

Norden-Norddeich (Nordsee) 44
Berlin 46
Familienfreizeit Natz (Südtirol) 48

Information

Offene Hilfen

In-klu-si-on:

Alle Menschen dürfen überall mit machen und dabei sein.
Menschen mit Beeinträchtigung und Menschen ohne Beeinträchtigung.
Damit das klappt, gibt es Hilfen.

Das ist unser Ziel in den Offenen Hilfen.
Inklusion passiert nämlich nicht einfach von selbst.
Man muss in Kontakt treten und Gelegenheiten schaffen.

- In Vereinen: Tanzen in der Tanzgruppe, Kegeln im Kegelclub oder Yoga im Fitnessstudio.
- Im öffentlichen Leben: Besuch von Festen, Veranstaltungen, Fußballspiele oder Konzerte.

Hier können Verbindungen entstehen und Freundschaften geknüpft werden. Alles ein Schritt mit dem Ziel: Inklusion! Im Programmheft finden Sie die Angebote zu: „Gelegenheit macht Inklusion“.

Familienunterstützender Dienst (FuD)

Stundenweise Betreuung von Montag - Sonntag

- Betreuung zuhause
- Betreuung außer Haus
  → Zum Beispiel Ausflüge, Schwimmbadbesuch, Begleitung zu Vereinen

Wir schauen nach den eigenen Bedürfnissen und Wünschen.

Sie können selbst bestimmen

- wann,
- wie oft,
- in welcher Form

der Familienunterstützenden Dienst (FuD) von Ihnen in Anspruch genommen wird.

Sollten Sie Fragen und Interesse haben, sprechen Sie uns gerne an!

Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite des Programmheftes.

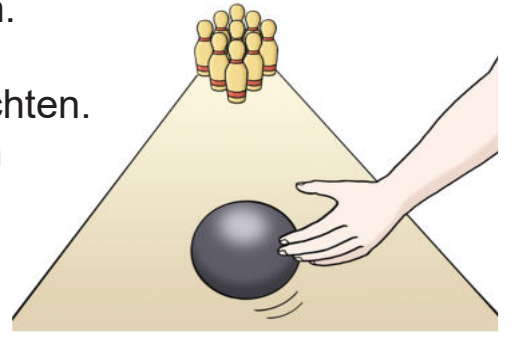
Freitagstreff

Hier treffen sich Jugendliche und junge Erwachsene zum Basteln, Backen, Musik hören, Disco, Minigolf, Bogenschießen und viele andere schöne Sachen machen.
Hier ist für jeden etwas dabei.

Für wen?	ab 16 Jahre
Wann?	Immer am 1. Freitag im Monat 05.01. 02.02. 01.03. 05.04. 03.05. 07.06.
	15:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Wo?	Familienzentrum Castellino, Theodor-Heuss-Str.10, Kastellaun
Kosten:	9 Euro pro Treffen + Betreuungskosten

Kegelgruppe

Für alle, die gerne kegeln.
Und für alle, die es gerne einmal ausprobieren möchten.
Wir kegeln gemeinsam in Laubach.
Zum Abschluss bestellen wir Pizza.



Für wen?	ab 16 Jahre
Wann?	Immer am 2. Freitag im Monat 12.01. 09.02. 08.03 12.04. 10.05. 14.06.
	15:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Treffpunkt:	Wohn- und Apartmenthaus, Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun
Wo?	Simmerner Straße 5, Laubach
Kosten:	6 Euro pro Treffen + Taschengeld für Essen

Tanzalarm mit dem TuS Laubach

Für alle, die Lust am Tanzen haben
und sich gerne zur Musik bewegen.
Mit einfachen Tanzschritten und einer
guten Anleitung werden tolle Tänze
eingeübt.

Für wen?	ab 14 Jahre
Wann?	Immer am 2. und 4. Montag im Monat
	18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
Wo?	Gemeindehaus Laubach, Simmerner Straße 5
Kosten:	3 Euro pro Treffen + Betreuungskosten

Yoga

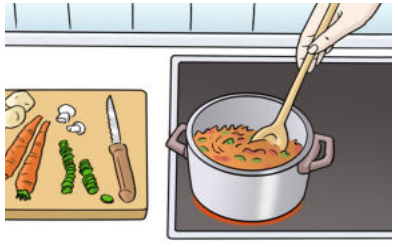
Das spricht man so: Jo-ga
Das sind Übungen:
Für den Köper und die Seele.
Mit den Übungen wird man
beweglicher.
Und man kann gut entspannen.

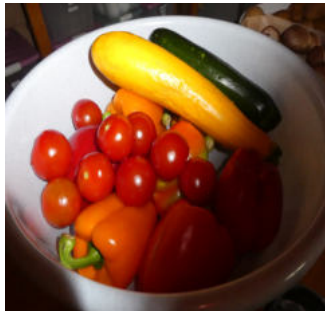
Für wen?	ab 16 Jahre
Wann?	nach Absprache
	17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
Wo?	Gesundheitszentrum Hunsrück, Laubacher Str. 44, Kastellaun
Kosten:	8 Euro pro Treffen + Betreuungskosten

Regelmäßige Angebote

Koch- und Back Gruppe

Der Koch- und Back Kurs findet das ganze Jahr über statt.
Es werden verschiedene Gerichte gekocht und gebacken.
Im Anschluss essen wir zusammen die leckeren Sachen.



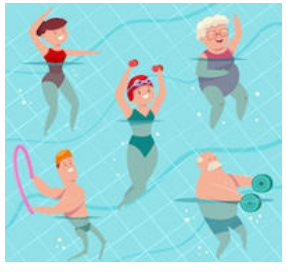


Für wen?	ab 14 Jahre
Wann?	Immer am 4. Freitag im Monat 26.01. 23.02. 22.03. 26.04. 24.05. 28.06. 15:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Wo?	Tagesförderstätte, Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun
Kosten:	9 Euro pro Treffen + Betreuungskosten

Aqua Jogging – Fitness im Wasser

Das spricht man so: Ak-wa Dscho-ging
Hier macht man Bewegungen im Wasser.
Das stärkt unsere Muskeln und unser Herz.
Die Teilnehmer sollten Schwimmen können.
Der Gurt für das Aquajogging bekommt man vom Schwimmbad ausgeliehen.

AQUA fit Kastellaun



Für wen?	ab 16 Jahre
Wann?	Immer am 3. Freitag im Monat 19.01. 16.02. 15.03. 19.04. 17.05. 21.06. 18:45 Uhr bis 20:45 Uhr
Wo?	Aquafit Kastellaun, Laubacher Straße 42
Kosten:	4 Euro pro Treffen + Betreuungskosten

Winterspaß

Wir treffen uns zum spielen, toben und basteln.
Wir trinken eine heiße Schokolade und haben einen schönen Winter-Nachmittag.

Für wen?	6 - 13 Jahre
Wann?	20.01.2024
	14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Treffen:	Familienzentrum Castellino, Familiencafe Theodor-Heuss-Str.10 Kastellaun
Kosten:	8 Euro pro Treffen + Betreuungskosten

Spaß am Samstag

Wir treffen uns zum Spielen, Malen, Basteln, Toben.
Wir machen viele tolle Sachen.
Hier ist für jeden etwas dabei.

Für wen?	6 - 13 Jahre
Wann?	24.02.2024
	10:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Wo?	Familienzentrum Castellino, Familiencafe Theodor-Heuss-Str.10 Kastellaun
Kosten:	10 Euro pro Treffen + Betreuungskosten

Oster-Spaß

Wir haben einen schönen Nachmittag.
Es wird gemalt, gebastelt und gespielt.
Ein richtig schöner Osternachmittag!

Für wen?	5 - 12 Jahre
Wann?	16.03.2024
	14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Wo?	Familienzentrum Castellino, Familiencafe Theodor-Heuss-Str.10 Kastellaun
Kosten:	14 Euro pro Treffen + Taschengeld für Essen + Betreuungskosten

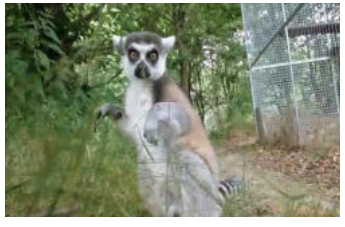
Osterferien-Spiele

An zwei Tagen in den Ferien machen wir ein buntes Programm.
Man kann einen oder beide Tage kommen.
Es gibt ein Mittagessen.
Mit uns sind die Ferien nicht langweilig.
Ausflüge, basteln, malen, spielen und toben, hier ist für jeden etwas dabei!

Für wen?	7 - 14 Jahre
Wann?	26.03.2024 und 27.03.2024
	08:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Wo?	Familienzentrum Castellino, Außengruppe am Ring, Kastellaun
Kosten:	20 Euro pro Tag + Betreuungskosten

Tierpark Bell

Wir haben einen schönen Nachmittag in Bell im Tierpark.
Hier kann man verschiedene Tiere sehen.
Es gibt auch einen schönen Spielplatz.
Das wird ein toller Nachmittag.

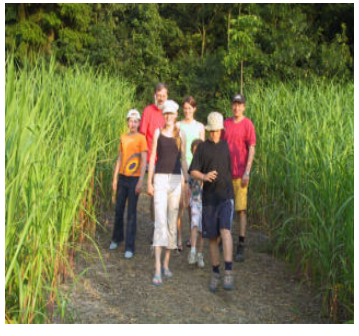


Tiererlebnispark Bell
der Natur ganz nah

Für wen?	5 - 12 Jahre
Wann?	27.04.2024
	14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Wo?	Tierpark Bell
Treffen:	Theodor-Heuss-Str.10 Kastellaun
Kosten:	14 Euro pro Treffen + Taschengeld für Essen + Betreuungskosten

Höhenhof Holzbach

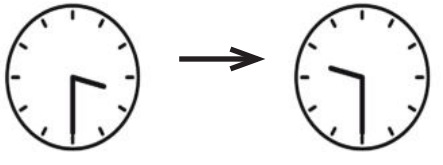
Wir fahren zu dem Bauernhof.
Hier gibt es viel zu sehen.
Es gibt Tiere, ein Labyrinth und noch viel mehr.
Hier wartet ein Abenteuer auf dem Bauernhof.



Für wen?	9 - 15 Jahre
Wann?	15.06.2024
	10:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Wo?	Höhenhof Holzbach
Treffen:	Wohn- und Apartmenthaus, Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun
Kosten:	15 Euro pro Treffen + Taschengeld für Essen + Betreuungskosten

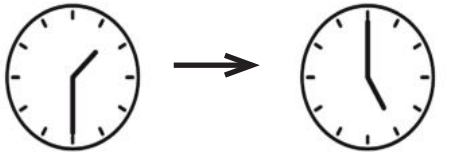
Christmas Garden, Koblenz

Christmas Garden ist Englisch und bedeutet:
Weihnachts-Garten.
Wir fahren nach Koblenz.
Mit der Seilbahn fahren wir über den Rhein zur Festung Ehrenbreitstein.
Die Festung ist wunderschön beleuchtet.
Ein tolles Erlebnis!

Für wen?	ab 18 Jahre
Wann?	06.01.2024
	
	15:30 Uhr bis 21:30 Uhr
Wo?	Festung Ehrenbreitstein, Koblenz
Treffen:	Wohn- und Apartmenthaus, Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun
Kosten:	35 Euro pro Treffen + Taschengeld für Essen + Betreuungskosten

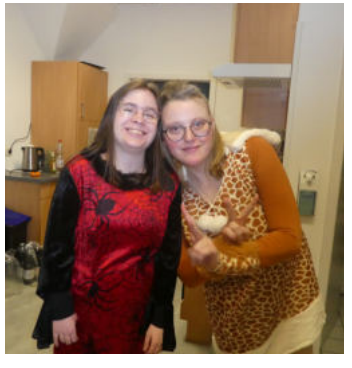
Winter-Wanderung

In der Natur spazieren gehen ist gut für die Gesundheit.
Wir gehen wandern.
In Kastellaun und Umgebung.
Wohin wir gehen, geben wir kurz vor der Wanderung bekannt.

Für wen?	ab 16 Jahre
Wann?	27.01.2024
	
	13:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Wo?	Wohn- und Apartmenthaus, Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun
Kosten:	3 Euro pro Treffen + Betreuungskosten

Karneval-Party

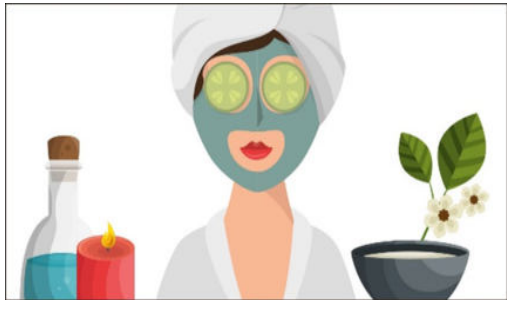
Helau! Alaaf!
Wir feiern eine Karnevals-Party.
Es gibt gute Musik, etwas zu essen und zu trinken.
Hier wird gefeiert und getanzt.
Wer möchte, kann gerne ein Kostüm anziehen.



Für wen?	ab 18 Jahre
Wann?	03.02.2024
	16:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Wo?	Gruppe 7 Perlengasse 1, Kastellaun
Kosten:	13 Euro pro Treffen + Betreuungskosten

Wellness und Beauty Day

Das spricht man so: Biuti Däi
Ein Tag voller Entspannung.
Wir machen Peelings und Masken selbst.
Peeling spricht man so: Pii-ling.
Das ist eine Mischung, die auf das Gesicht gemacht wird.
Das reinigt das Gesicht und macht die Haut weich.
Es gibt Tipps zum Thema Schminken.
Alles was gut tut.



Für wen?	ab 16 Jahre
Wann?	17.02.2024
	13:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Wo?	Familienzentrum Castellino, Familiencafe Theodor-Heuss-Str. 10, Kastellaun
Kosten:	10 Euro pro Treffen + Betreuungskosten

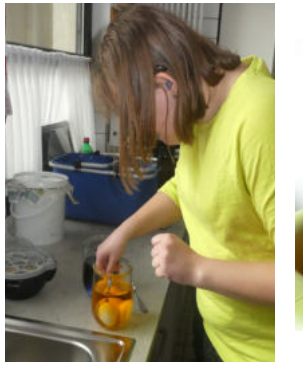
Töpfern

Wir arbeiten mit Ton.
Mit den Händen formen wir etwas daraus.
Das macht Spaß!
Beim 2. Treffen malen wir die Figuren an.
Das heißt „glasieren“.
Es ist also wichtig bei beiden Treffen dabei zu sein.

Für wen?	ab 16 Jahre
Wann?	09.03. + 06.04.2024
	14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Wo?	Tagesförderstätte Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun
Kosten:	10 Euro pro Treffen + Betreuungskosten

Oster-Basteln

Wir wollen für Ostern etwas Basteln.
Wir machen schöne Deko,
färben bunte Ostereier
und machen etwas kleines leckeres zu essen.



Für wen?	ab 16 Jahre
Wann?	23.03.2024
	13:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Wo?	Familienzentrum Castellino, Theodor-Heuss-Str.10, Kastellaun
Kosten:	8 Euro pro Treffen + Betreuungskosten

Jugendliche und Erwachsene

Pizza und Kino

Wir gehen gemeinsam Pizza essen.
Danach schauen wir uns einen Film im Kino an.
Im Pro-Winzkino Simmern.
Auf der Heimfahrt gibt es bestimmt viel zu erzählen.

Für wen?	ab 16 Jahre
Wann?	02.03.2024
	17:00 Uhr bis 22:00 Uhr
Treffen:	Wohn- und Apartmenthaus, Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun
Wo?	Simmern
Kosten:	15 Euro pro Treffen + Taschengeld für Essen + Betreuungskosten

Hängeseilbrücke Geierlay

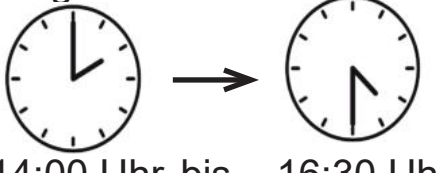
Wir gehen zu einer Brücke
Die Brücke ist über ein Tal gespannt.
Sie ist 360 Meter lang und 100 Meter hoch.
Man braucht ein bisschen Mut um darüber zu gehen.
Der Ausblick ist total schön!
Nach der Wanderung zur Brücke gehen wir noch etwas essen.

Für wen?	ab 16 Jahre
Wann?	13.04.2024
	10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Wo?	Mörsdorf
Treffen:	Wohn- und Apartmenthaus, Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun
Kosten:	5 Euro pro Treffen + Betreuungskosten

Jugendliche und Erwachsene

Karneval AG

Wir machen eine Karneval - AG.
Wir möchten 2025 in Kastellaun auf dem Karnevals-Umzug dabei sein.
Wir überlegen uns ein Thema.
Wir gestalten Kostüme.
Wir kaufen Süßigkeiten für den Umzug.
Sei dabei, das wird toll!

Für wen?	ab 18 Jahre
Wann?	20.04.2024, 25.05.2023 weitere Termine im nächsten Programmheft
	 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Wo?	Wohn- und Apartmenthaus, Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun
Kosten:	10 Euro pro Treffen + Betreuungskosten

pril bis Juni

ai	Juni		
	1 Sa	Maria Ruh	
	2 So		
	3 Mo		
	4 Di		
	5 Mi		
	6 Do		
	7 Fr	Freitagstreff	
	8 Sa		
	9 So		
	10 Mo	Tanzen	Reise Nordsee
	11 Di	Reise Nordsee	
	12 Mi	Reise Nordsee	
	13 So	Reise Nordsee	
	14 Fr	Kegeln	Reise Nordsee
	15 Sa	Höhenhof Holzbach	Reise Nordsee
	16 So	Reise Nordsee	
	17 Mo	Reise Nordsee	
	18 Di		
	19 Mi		
	20 Do		
	21 Fr	Aqua-Jogging	
	22 Sa		
	23 So	Fußball EM	
	24 Mo	Tanzen	
	25 Di		
	26 Mi		
	27 Do		
	28 Fr	Kochen und Backen	
	29 Sa		
	30 So	Karl-May	

Kalender Januar bis März

Januar		Februar		März	
1 Mo	**Neujahr**	1 Do		**1 Fr**	**Freitagstreff**
2 Di		**2 Fr**	**Freitagstreff**	**2 Sa**	**Pizza und Kino**
3 Mi		**3 Sa**	**Karneval-Party**	3 So	
4 Do		4 So		4 Mo	
5 Fr	**Freitagstreff**	5 Mo		5 Di	
6 Sa	**Christmas-Garden**	6 Di		6 Mi	
7 So		7 Mi		7 Do	
8 Mo	**Tanzen**	8 Do		**8 Fr**	**Kegeln**
9 Di		**9 Fr**	**Kegeln**	**9 Sa**	**Töpfern I**
10 Mi		10 Sa		10 So	
11 Do		11 So		**11 Mo**	**Tanzen**
12 Fr	**Kegeln**	12 Mo		12 Di	
13 Sa		13 Di		13 Mi	
14 So		14 Mi		14 Do	
15 Mo		15 Do		**15 Fr**	**Aqua-Jogging**
16 Di		**16 Fr**	**Aqua-Jogging**	**16 Sa**	**Osterspaß**
17 Mi		**17 Sa**	**Beauty-Day**	17 So	
18 Do		18 So		18 Mo	
19 Fr	**Aqua-Jogging**	19 Mo		19 Di	
20 Sa	**Winterspaß**	20 Di		20 Mi	
21 So		21 Mi		21 Do	
22 Mo	**Tanzen**	22 Do		**22 Fr**	**Kochen und Backen**
23 Di		**23 Fr**	**Kochen und Backen**	**23 Sa**	**Osterbasteln**
24 Mi		**24 Sa**	**Spaß am Samstag**	24 So	
25 Do		25 So		**25 Mo**	**Tanzen**
26 Fr	**Kochen und Backen**	**26 Mo**	**Tanzen**	**26 Di**	**Osterferien-Spiele**
27 Sa	**Winter-Wanderung**	27 Di		**27 Mi**	**Osterferien-Spiele**
28 So		28 Mi		28 Do	
29 Mo		29 Do		**29 Fr**	**Karfreitag**
30 Di				30 Sa	
31 Mi				31 So	

Kalender A

April			M		
1	Mo	Ostermontag	1	Mi	Tag der Arbeit
2	Di		2	Do	
3	Mi		3	Fr	Freitagstreff
4	Do		4	Sa	
5	Fr	Freitagstreff	5	So	
6	Sa	Töpfern II	6	Mo	
7	So		7	Di	
8	Mo	Tanzen	8	Mi	
9	Di		9	Do	Christi Himmelfahrt
10	Mi		10	Fr	Kegeln
11	Do		11	Sa	Maimarkt Simmern
12	Fr	Kegeln	12	So	
13	Sa	Geierlay	13	Mo	Tanzen
14	So		14	Di	
15	Mo		15	Mi	
16	Di		16	Do	
17	Mi		17	Fr	Aqua-Jogging
18	Do		18	Sa	Pfingstkirmes
19	Fr	Aqua-Jogging	19	So	
20	Sa	Karneval AG	20	Mo	Pfingstmontag
21	So		21	Di	
22	Mo	Tanzen	22	Mi	
23	Di		23	Do	
24	Mi		24	Fr	Kochen + Backen
25	Do		25	Sa	Karneval AG
26	Fr	Kochen + Backen	26	So	
27	Sa	Tierpark Bell	27	Mo	Tanzen
28	So		28	Di	
29	Mo		29	Mi	
30	Di		30	Do	Fronleichnahm
			31	Fr	

Maimarkt - Simmern

Wir fahren nach Simmern auf den Maimarkt.
Dort gibt es ein Riesenrad und Autoscooter.
Es gibt dort auch leckeres Essen und Musik.
Wie bei einer großen Kirmes.
Das macht viel Spaß!

Für wen?	ab 18 Jahre
Wann?	11.05.2024
	11:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Treffen:	Wohn- und Apartmenthaus, Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun
Wo?	Simmern
Kosten:	5 Euro pro Treffen + Taschengeld + Betreuungskosten

Pfingst-Kirmes Kastellaun

Wir besuchen in Kastellaun die Kirmes.
Hier gibt es viel zu erleben und zu entdecken.
Auto-Scooter, Karussell und vieles mehr.

Für wen?	ab 18 Jahre
Wann?	18.05.2024
	13:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Wo?	Kastellaun
Treffen:	Wohn- und Apartmenthaus, Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun
Kosten:	5 Euro pro Treffen + Taschengeld für Essen + Betreuungskosten

Maria Ruh

Wir fahren zu Maria Ruh.
Da hat man eine tolle Aussicht über das Tal der Loreley.
Wir gehen ein bisschen spazieren und genießen die Aussicht.
Wir essen und trinken dort auch etwas.

Für wen?	ab 16 Jahre
Wann?	01.06.2024
	13:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Wo?	Maria Ruh, Urbar
Treffen:	Wohn- und Apartmenthaus, Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun
Kosten:	5 Euro pro Treffen + Taschengeld für Essen + Betreuungskosten

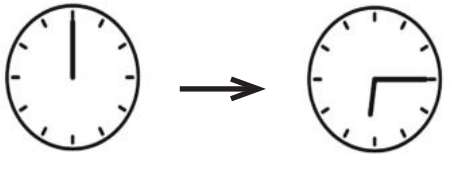
Gemeinsam Fußball schauen EM

2024 findet die Fußball Europa-Meisterschaft statt.
Die Abkürzung ist: EM.
Die EM ist 2024 in Deutschland.
Wir schauen uns zusammen ein Spiel der deutschen Nationalmannschaft an.
Fußball schauen macht zusammen mehr Spaß.
Wenn das Wetter gut ist, werden wir auch grillen.

Für wen?	ab 16 Jahre
Wann?	23.06.2024 Uhrzeit wird noch bekannt gegeben
Wo?	Wohn- und Apartmenthaus, Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun
Kosten:	12 Euro pro Treffen + Betreuungskosten

Karl-May-Festspiele

Bei den „Karl-May-Festspielen“ wird eine Geschichte von Indianern erzählt.
2024 geht es in der Geschichte um einen Schatz im Silbersee.
Das wird ein aufregendes Erlebnis.

Für wen?	ab 16 Jahre
Wann?	30.06.2024
	 12:00 Uhr bis 18:15 Uhr
Wo?	Freilichtbühne Mörschied
Treffen:	Wohn- und Apartmenthaus, Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun
Kosten:	17 Euro pro Treffen + Taschengeld für Essen + Betreuungskosten

Jugendliche und Erwachsene

Bundesligaspiel

Wir fahren nach Mainz ins Fußballstadion.
Das Stadion heißt „Mewa-Arena“.
Dort sehen wir hoffentlich ein spannendes Fußballspiel.
Warst du schon mal im Stadion?
Es ist ein echtes Erlebnis!

Für wen?	ab 18 Jahre
Wann?	Frühjahr 2024, Termin und Uhrzeit wird noch bekannt gegeben
Wo?	MEWA Arena, Mainz
Treffen:	Wohn- und Apartmenthaus, Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun
Kosten:	30 Euro pro Treffen + Taschengeld für Essen + Betreuungskosten

MÖWE - Fort und Weiterbildung

Die MÖWE ist ein Fort- und Weiterbildungs-Programm der Lebenshilfe Rhein-Hunsrück. In der MÖWE sind viele tolle Angebote, Veranstaltungen und Infoabende für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung zu finden.

Etwas Kreatives
- Weihnachts-Werkstatt

Informations-Veranstaltungen
- für Eltern
- für Betreuer
- für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen

Fortbildungen und Weiterbildungen
- Inklusions-Pädagogik (in Kooperation mit der Hochschule Koblenz)

Gesprächskreise
Für Angehöhrige von
- Kindern mit Beeinträchtigungen
- Menschen mit Demenz
- Frühgeborenen Kindern

und vieles mehr...!

Ab Februar 2024 können Sie die MÖWE in der Geschäftsstelle der Lebenshilfe bekommen.
Sie finden die MÖWE auch auf unserer Homepage: www.lebenshilfe-rhein-hunsrueck.de

Sprechen Sie uns gerne an!

Zum Vormerken

PUR - Open Air

Open Air Konzert.
Das spricht man so: Ou-pen Är
Das ist ein Konzert draußen.

Um ein Lied von PUR zu hören kannst du den Code mit deinem Handy scannen.

Um den Code zu öffnen musst du vielleicht auf deinem Handy die App „QR-Code Scanner“ herunterladen. Die App ist kostenlos.

Bei dem Konzert gibt es keine Sitzplätze.
Man muss bei dem Konzert stehen.
Dann kann man auch besser zur Musik tanzen.

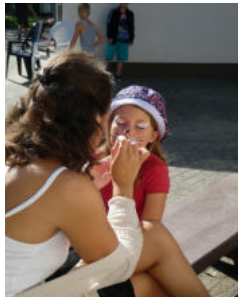
Für wen?	ab 18 Jahre
Wann?	31.08.2024
	17:00 Uhr bis 23:00 Uhr
Treffen	Wohn- und Apartmenthaus, Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun
Wo?	Loreley Freilichtbühne Freie Platzwahl, nur Stehplätze
Kosten:	70 Euro pro Treffen + Taschengeld für Essen + Betreuungskosten

Anmeldeschluss: 31.01.2024

Zum Vormerken

Zum Vormerken

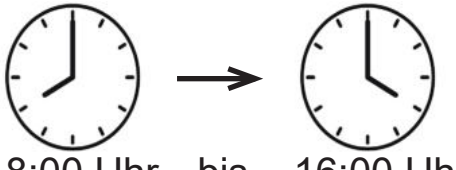
Ferienspektakel



Wir freuen uns auf das Ferienspektakel.
Das ist eine Tages-Freizeit für Kinder und Jugendliche.
Eine Tages-Freizeit ist wie Urlaub.
Nur nicht weit weg.
Man schläft im eigenen Bett.

Die Tagesfreizeit dauert zwei Wochen.
Man kann aber auch nur eine Woche kommen.

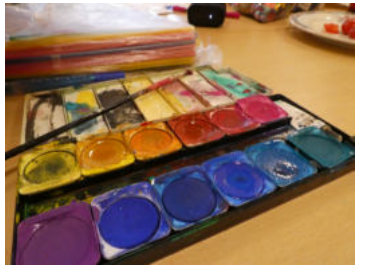
Es gibt jedes Jahr ein neues Thema.
Das wird aber erst am ersten Tag der Freizeit bekannt gegeben.

Für wen?	Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung im Alter von 4 - 18 Jahren
Wann?	12.08. - 23.08.2024
	
	8:00 Uhr bis 16:00 Uhr
	Bei Bedarf bieten wir eine Betreuung ab 7:30 Uhr an.
Wo?	Familienzentrum Castellino, Theodor-Heuss-Str.10, Kastellaun

Dazu haben wir ein buntes Programm geplant.
Spiele spielen.
Etwas Malen und Basteln.
Einen Ausflug machen.
Ganz viel erleben.
Und viele weitere Aktionen, die Spaß machen.

Für jedes Alter haben wir schöne und spannende Aktionen geplant.

Hier ist für jeden etwas dabei!



Kosten:	240 Euro für 1 Woche 390 Euro für 2 Wochen Mit Essen und Getränke, alle Angebote und Materialien (Bei vorliegendem Pflegegrad ist die Abrechnung über Betreuungsleistung oder Verhinderungspflege möglich)

Anmeldeschluss: 22.05.2024

Zum Vormerken

Reise nach Norddeich

Wir machen eine Freizeit-Reise nach Norddeich.
Das ist ein Ort an der Nordsee.

Die Reise dauert 8 Tage.
Wir fahren mit dem Zug.

Wir schlafen in dem „Haus Norddeich“.
Dort gibt es Mehr-Bett-Zimmer.
Das heißt: Man teilt sich das Zimmer mit anderen aus der Gruppe.
Wir haben dort Vollpension.
Das heißt: Wir bekommen Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

Hier kann man viel erleben und auch richtig gut entspannen.

Wir gehen an den Strand.

Wir besuchen die Seehundstation.

Wer möchte kann hier etwas einkaufen.

Wir können eine kleine Fahrrad-Tour machen.

Für wen?	ab 18 Jahre
Wann?	10.06. - 17.06.2024
Wo?	Norddeich
Kosten:	ca. 700 Euro für 7 Übernachtungen Mit Vollpension, Zugfahrt, Eintritte, Bustickets + Taschengeld + Betreuungskosten

Anmeldeschluss: 31.01.2024

Reise nach Berlin

Wir machen eine Reise nach Berlin.
Die Reise dauert wahrscheinlich 4 Tage.
Die genaue Reise-Zeit wird noch bekannt gegeben.

Wir fahren mit dem Zug nach Berlin.
Wir schlafen in einem Hotel in Doppel-Zimmern.
Das heißt, dass man sich das Zimmer mit jemandem teilt.
Wir haben „Vollpension“, das bedeutet wir bekommen Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

Berlin ist die Haupt-Stadt von Deutschland.
Berlin ist die größte Stadt in Deutschland.
Hier gibt es viel zu erleben.

Die Reise wird von der Partei „DIE GRÜNEN“ organisiert.
2023 war eine Politikerin bei der Lebenshilfe Rhein-Hunsrück zu besuch und hat uns dazu eingeladen.
Die Politikerin war Corinna Rüffer.

Wir schauen uns den Bundestag an.

Wir sprechen mit einem Politiker oder einer Politikerin.

Wir machen eine Stadtrundfahrt.

Wer möchte kann shoppen gehen.

Für wen?	ab 18 Jahre
Wann?	wird noch bekannt gegeben.
Wo?	Berlin
Kosten:	ca. 100 Euro für 3 Übernachtungen Mit Vollpension, Fahrtkosten, Eintritte + Taschengeld für Essen und Getränke + Betreuungskosten

Anmeldeschluss: 31.01.2024

Familien-Freizeit Natz Südtirol

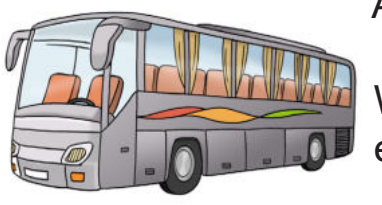
Es geht wieder nach Natz.
Das liegt im schönen Südtirol.
In der Freizeit können
Familien gemeinsam
einen Urlaub machen.

Alle können dabei sein.
Egal ob mit oder ohne
Beeinträchtigung.

Der Urlaub dauert 2 Wochen.

Es können auch Alleinreisende
mit einer Beeinträchtigung mitfahren.
Das heißt man macht Urlaub ohne Eltern.

Familienfreizeit heißt für uns:
Kinder, Jugendliche und
Erwachsene werden betreut.
Den ganzen Tag.
Die Eltern machen Urlaub.
Es finden auch gemeinsame
Aktivitäten finden statt.



Wir fahren hin und zurück mit
einem modernen Reisebus.

Für wen?	Familien + Alleinreisende ab 18 Jahren
Wann?	13. Juli - 27. Juli 2024
Wo?	Natz, Südtirol
Kosten:	sind in der Geschäftsstelle der Lebenshilfe zu erfragen. In den Kosten sind Hin- und Rückreise, Vollpension (3 Mahlzeiten) und alle Programmangebote enthalten.

Rückmeldung schriftlich bis: 31.03.2024

Über Zuschüsse und Finanzierungshilfen beraten wir Sie gerne.
Sprechen Sie uns an!

Hinweise und Teilnahmebedingungen

Wie melde ich mich an?

Hier im Programmheft ist ein Anmeldeformular.
Bitte melden Sie sich schriftlich an und beachten Sie den Anmeldeschluss.
Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Eingangsbestätigung.

Eine verbindliche Teilnahmebestätigung mit allen wichtigen Informationen wird Ihnen vor der Veranstaltung zugesandt.

Rücktritt

Bei kurzfristigen Absagen von Gruppenangeboten stellen wir einen Ausfallbetrag in Rechnung, sollte der Platz nicht neu besetzt werden können. Dies ist notwendig, da bei kurzfristigen Absagen bereits Kosten entstanden sind, die finanziert werden müssen, damit das Angebot dennoch stattfinden kann.

Bei mehrtägigen Freizeiten empfehlen wir eine Reiserücktritts- Versicherung abzuschließen.

Fahrgemeinschaft

Wenn möglich organisieren wir gerne Fahrgemeinschaften.
Melden Sie sich bei Bedarf.

Wer trägt die Kosten?

Betreuungskosten

Betreuungskosten sind die Kosten für die Assistenz.
Die Kosten sind für die Zeit des Angebots.
Die Betreuungskosten können abgerechnet werden über:

- Betreuungs- und Entlastungsleistung (Unterstützung im Alltag)
- Verhinderungspflege
- Persönliches Budget
- Selbstzahler (falls kein Pflegegrad besteht oder alle Leistungen bereits abgerechnet wurden)

Bitte überprüfen Sie regelmäßig das Budget, das Ihnen bei der Pflegekasse zur Verfügung steht.
Zur Beantragung weiterer möglicher Leistungen beraten wir Sie gerne.

Sachkosten:

Eintrittsgelder, Material- und Verpflegungsgelder bezahlen Sie selbst.

Aktuelle Hinweise

Es kann aufgrund von aktuellen Geschehnissen und Entwicklungen zu kurzfristigen Änderungen der Angebote kommen.
Die ausgeschriebenen Zeiten, Orte und Inhalte sind geplant, können sich allerdings kurzfristig verändern.
Wenn Sie sich für ein Angebot angemeldet haben, werden Sie selbstverständlich bei einer möglichen Änderung informiert.

Die Angebote finden unter den aktuellen Hygieneauflagen statt.
Die Gesundheit und Sicherheit unserer Teilnehmer*innen und Mitarbeiter*innen ist uns sehr wichtig.

Anmeldeformular

Teilnehmer*in

Name/ Vorname:_____
Geb.-Datum:_____ Pflegegrad:_____
Straße:_____
PLZ/Ort:_____
Telefon:_____

☐ Hat bereits an Angeboten der Offenen Hilfen teilgenommen
☐ Ist neue*r Teilnehmer*in
☐ Hat einen erhöhten Betreuungsbedarf

Gesetzliche*r Vertreter*in

Name/ Vorname:_____
Geb.-Datum:_____
Straße:_____
PLZ/Ort:_____
Telefon:_____ Handy:_____
E-Mail:_____

Abrechnung der Betreuungszeit

☐ Verhinderungspflege

☐ Betreuungs- und Entlastungsleistungen

☐ Selbstzahler/ Private Rechnung

☐ Sonstiges: _____
_____

Ich möchte an folgenden Angeboten teilnehmen
(bitte ankreuzen)

- ☐ Freitagstreff
- ☐ Kegelgruppe
- ☐ Koch- und Back AG
- ☐ Tanzen
- ☐ Aqua-Jogging
- ☐ Yoga

- ☐ 06.01. Christmas Garden
- ☐ 20.01. Winterspaß
- ☐ 27.01. Winter-Wanderung
- ☐ 03.02. Karneval Party
- ☐ 17.02. Beauty-Day
- ☐ 24.02. Spaß am Samstag
- ☐ 09.03 + 06.04. Töpfern
- ☐ 16.03. Osterspaß
- ☐ 23.03. Osterbasteln
- ☐ 26.03. Osterferien-Spiele
- ☐ 27.03. Osterferien-Spiele
- ☐ 13.04. Geierlay
- ☐ 20.04.+ 25.05. Karneval AG
- ☐ 27.04. Tierpark Bell
- ☐ 11.05. Maimarkt
- ☐ 18.05. Pfingst-Kirmes
- ☐ 01.06. Maria Ruh
- ☐ 15.06. Höhenhof Holzbach
- ☐ 23.06. EM-Spiel schauen
- ☐ 30.06. Karl May

- ☐ Bundesliga-Spiel
- ☐ 31.08. PUR Konzert
- ☐ 10.06. - 17.06.2024 Urlaubsreise Norddeich (Nordsee)
- ☐ Reise Berlin
- ☐ Familienfreizeit Natz, Südtirol 13.07.- 27.07.2024
- ☐ Ferienspektakel 12.08.- 23.08.2024
  - ☐ 1. Woche: 12.08.- 16.08.2024 (Mo-Fr)
  - ☐ 2. Woche: 19.08.- 23.08.2024 (Mo-Fr)

Ort, Datum Unterschrift Teilnehmer*in oder ges. Vertreter*in

Mitgliedsantrag

☐ Ich möchte bei der Lebenshilfe Rhein-Hunsrück e.V. Mitglied werden

Mein Vorname ist: _____
Mein Nachname ist: _____
Mein Geburtstag ist am: _____
Meine Straße ist: _____
Meine Postleitzahl ist: _____
Mein Ort heißt: _____
Meine Telefonnummer ist: _____
Meine E-Mail ist: _____

Ich möchte die Arbeit der Lebenshilfe unterstützen und verspreche, dass ich jedes Jahr
Den folgenden Beitrag an die Lebenshilfe bezahle:

☐ 6 Euro (Beitrag für Menschen mit einer Beeinträchtigung)
☐ 24 Euro (regulärer Beitrag)
☐ _____ Euro (freiwillig höherer jährlicher Beitrag)

Datum Unterschrift (Bitte auch Rückseite ausfüllen)

Konto- Einzugsermächtigung

Mein Vorname ist:
Mein Nachname ist:
Meine Straße ist:
Meine Postleitzahl ist:
Mein Ort heißt:

Diese Erlaubnis gilt immer wieder, bis ich sage, dass ich es nicht mehr möchte.

Das ist die IBAN-Nummer von meinem Konto:

DE																					

Ich erlaube der Lebenshilfe Rhein-Hunsrück e.V. meinen Mitgliedsbeitrag von meinem Konto einzuziehen. Ich weise meine Bank an, diese Lastschrift einzulösen.

Datum Unterschrift (Bitte auch Vordeseite ausfüllen)

Mitgliedsantrag in leichter Sprache

Menschen mit einer Beeinträchtigung sollen sich einbringen können.
Ihre Meinung vertreten und mitbestimmen.
Nicht nur dabei sein, sondern mit entscheiden und gestalten!

Ganz nach dem Motto: Nichts über uns, ohne uns !

Was machen Mitglieder?

- Mitglieder können im Lebenshilfe-Verein mit bestimmen.
- Und Vorschläge machen, was man besser machen kann.
- Viele Mitglieder können mehr erreichen.
- Ideen können so besser umgesetzt werden.
- Sie bekommen unsere Zeitung „Mittendrin“.
- Und Sie bekommen die Lebenshilfe Zeitung.
- Und das Magazin in leichter Sprache.
- Sie können kostenfrei die Rechtsberatung in Anspruch nehmen.

Impressum
Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung
im Rhein-Hunsrück-Kreis e.V.
Vorsitzende: Christine Dohm
Eifelstraße 7
56288 Kastellaun
Telefon: 06762/4029-0
Telefax: 06762/4029-20
e-mail: alina.brachtendorf@lebenshilfe-rhein-hunsrueck.de
Internet: www.lebenshilfe-rhein-hunsrueck.de

Auflage: 750 - 12/2023
Januar - Juni
Text: Alina Brachtendorf
Leichte Sprache Bilder von
© Lebenshilfe für Menschen
mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers,
Atelier Fleetinsel, 2013.

Lebenshilfe
Rhein-Hunsrück

Offene Hilfen und

Familienunterstützener Dienst (FuD)

Eifelstraße 7, 56288 Kastellaun

Ansprechpartnerin:

Alina Brachtendorf (Leitung Offene Hilfen, FuD)

Telefon: 0 67 62 / 40 29 – 261

offenehilfen@lebenshilfe-rhein-hunsrueck.de

www.lebenshilfe-rhein-hunsrueck.de