



Lebenshilfe

Rhein-Hunsrück

Offene Hilfen



Freizeitaktivitäten

Veranstaltungen

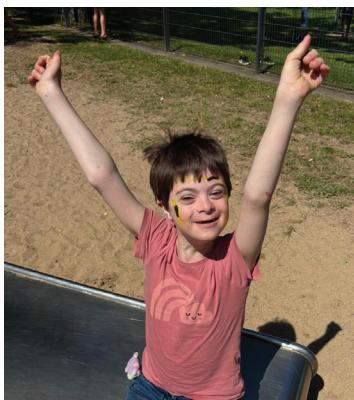
Ausflüge - Reisen

Familienunterstützender Dienst
(FuD)

2026 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 2026 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 2026.

Herzliche Grüße

Alina Jäger



Alina Jäger
Leitung Offene Hilfen
Familienunterstützender Dienst (FuD)

Inhaltsverzeichnis

Information

| | |
|--------------------------------------|----|
| Vorwort | 3 |
| Offene Hilfen | 6 |
| Familienunterstützender Dienst (FuD) | 7 |
| Hinweise und Teilnahmebedingungen | 54 |

Zum Herausnehmen

| | |
|-------------------------------------|----|
| Kalender Januar - Juni | |
| Anmeldeformular | 57 |
| Mitgliedsantrag in Leichter Sprache | 59 |

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 |
| Klettern | 15 |
| Osterferien-Spiele | 16 |
| Spaß am Samstag | 17 |
| Bowling | 18 |

Tagesangebote für Jugendliche und Erwachsene

| | |
|--------------------------------|----|
| Wanderung | 19 |
| Aqua-Fit-Marathon | 20 |
| Wintertraum Phantasia-Land | 21 |
| Karneval AG | 22 |
| Karneval-Party | 23 |
| Spiele und Kinonachmittag | 24 |
| Landtagswahl Vorbereitung | 25 |
| Bienentage | 26 |
| Osterbasteln | 28 |
| Pizza und Kino | 29 |
| Disco | 30 |
| Trier | 35 |
| Gertrudenhof Erlebnisbauernhof | 36 |
| Maimarkt Simmern | 37 |
| Moselrundfahrt | 38 |
| Sommerfest Lebenshilfe | 39 |
| Karl-May Festspiele | 40 |
| Fahrrad Tour | 41 |
| Wohn-Schule | 42 |
| MÖWE | 43 |

Zum Vormerken

| | |
|----------------------|----|
| Konzert Mark Forster | 44 |
| Ferienspektakel | 46 |

Reisen

| | |
|----------------------------------|----|
| Scharbeutz | 48 |
| Ulm | 50 |
| Familienfreizeit Natz (Südtirol) | 42 |

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.



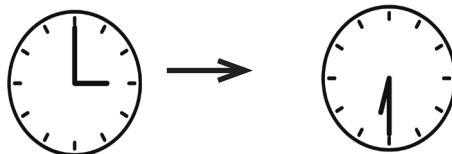
Für wen?

ab 16 Jahre

Wann?

Immer am 1. Freitag im Monat

06.02. 06.03. 05.06.



15:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Wo?

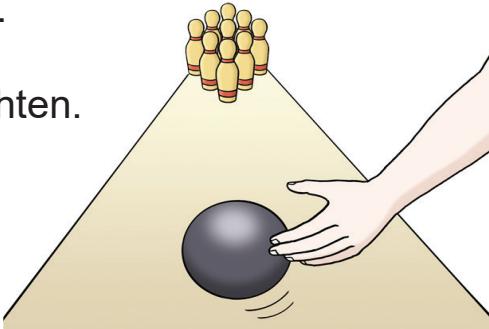
Familienzentrum Castellino,
Theodor-Heuss-Str.10, Kastellaun

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

09.01.

13.02.

13.03.

10.04.

08.05.

12.06.



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

+ Betreuungskosten

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.



©TuS Laubach 1924 e.V.

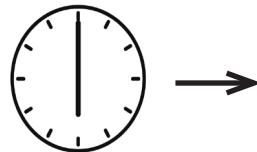


Für wen?

ab 14 Jahre

Wann?

Immer am 2. und 4. Montag im Monat



18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Wo?

Gemeindehaus Laubach,
Simmerner Straße 5

Kosten:

4 Euro pro Treffen
+ Betreuungskosten

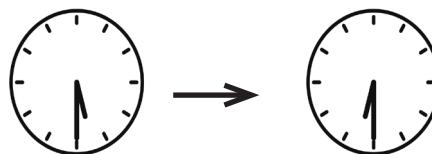
Yoga

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



Für wen?
Wann?

ab 16 Jahre
nach Absprache



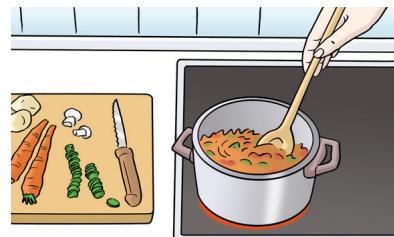
17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
Wo? Gesundheitszentrum Hunsrück,
Laubacher Str. 44, Kastellaun
Kosten: 8 Euro pro Treffen
+ Betreuungskosten

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?

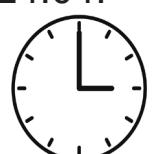
ab 14 Jahre

Wann?

Immer am 4. Freitag im Monat

23.01. 27.02. 27.03.

24.04. 22.05. 26.06.



15:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Wo?

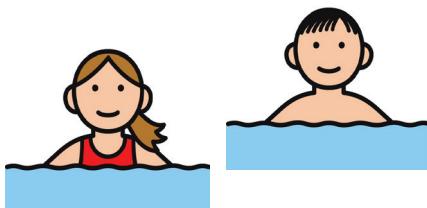
Tagesförderstätte,
Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun

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.



Für wen?

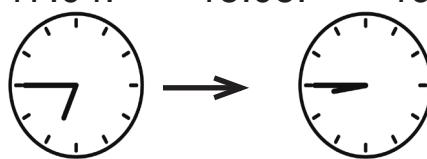
ab 16 Jahre

Wann?

Immer am 3. Freitag im Monat

16.01. 20.02. 20.03.

17.04. 15.05. 19.06.



18:45 Uhr bis 20:45 Uhr

Wo?

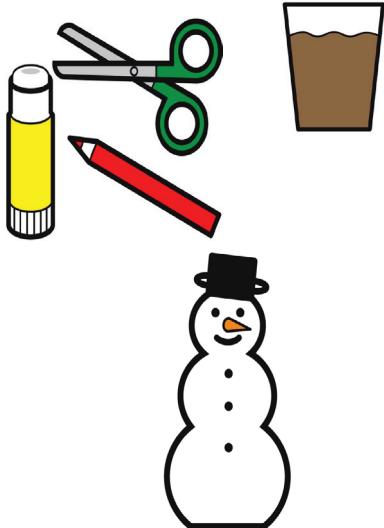
Aquafit Kastellaun,
Laubacher Straße 42

Kosten:

4 Euro pro Treffen
+ Betreuungskosten

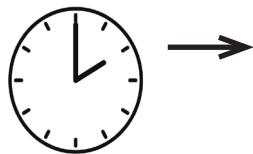
Winterspaß

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



Für wen? 6 - 13 Jahre

Wann? 24.01.2026



14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Treffen: Familienzentrum Castellino,
Theodor-Heuss-Str.10, Kastellaun

Kosten: 8 Euro pro Treffen
+ Betreuungskosten

Klettern

Wir fahren in eine Kletter-Halle.
Dort kann man eine kleine Wand hoch klettern.
Oder eine große Wand. Dann wird man gesichert.
Mittags stärken wir uns mit Pizza.



Für wen?

10 - 17 Jahre

Wann?

28.02.2026



09:00 Uhr bis

14:00 Uhr

Wo?

Kletterhalle Kirchberg

Treffen:

Theodor-Heuss-Str. 6

Kastellaun

Kosten:

22 Euro pro Treffen

+ Taschengeld für Essen

+ Betreuungskosten

Osterferien-Spiele

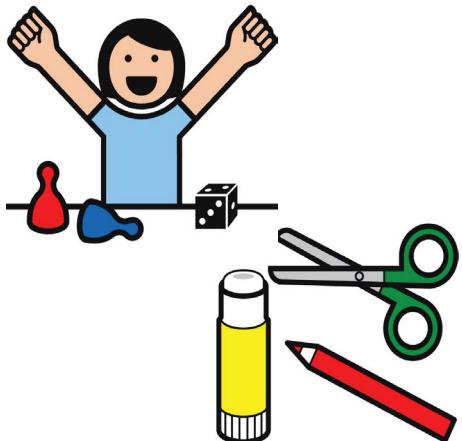
An zwei Tagen in den Ferien machen wir ein buntes Programm.

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!

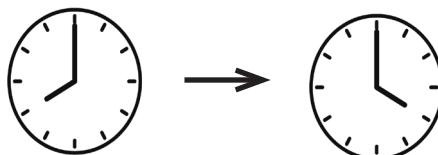


Für wen?

7 - 14 Jahre

Wann?

08.04.2026 und 09.04.2026



Wo?

08:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Familienzentrum Castellino,
Außengruppe am Ring, Kastellaun

Kosten:

20 Euro pro Tag
+ Betreuungskosten

Spaß am Samstag

Wir treffen uns zum Spielen, Malen, Basteln, Toben.

Wir machen viele tolle Sachen.
Hier ist für jeden etwas dabei.

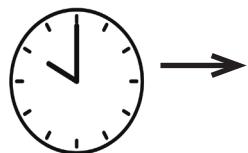


Für wen?

6 - 14 Jahre

Wann?

23.05.2026



Wo?

10:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Familienzentrum Castellino,
Familiencafe Theodor-Heuss-Str.10
Kastellaun

Kosten:

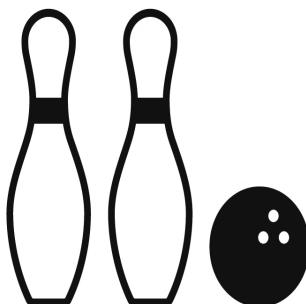
10 Euro pro Treffen
+ Betreuungskosten

Bowling

Das spricht man so: Bou-ling

Hier versucht man mit einer Bowling-Kugel
alle Kegel umzuwerfen.

Das macht in der Gruppe sehr viel Spaß.

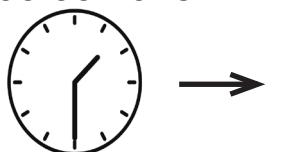


Für wen?

10 - 17 Jahre

Wann?

06.06.2025



13:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Wo?

Bowling Room, Koblenz

Treffen

Wohn- und Apartmenthaus,

Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun

Kosten:

15 Euro pro Treffen

+ Taschengeld für Essen

+ Betreuungskosten

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.

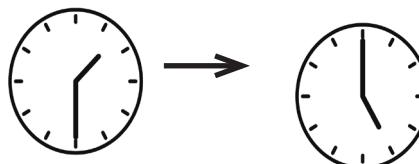


Für wen?

ab 16 Jahre

Wann?

10.01.2026



13:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Wo?

Wohn- und Apartmenthaus,
Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun

Kosten:

3 Euro pro Treffen
+ Betreuungskosten

Aqua-Fit Marathon

In Kastellaun im Schwimmbad findet der Aqua-Fit-Marathon statt.

Es geht darum, möglichst viele Kilometer zu sammeln.

Dafür gibt es Fahrräder im Wasser.

Und am Beckenrand.

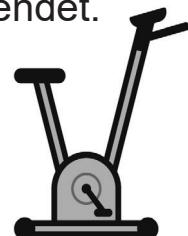
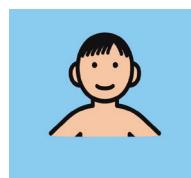
Man kann auch ohne Fahrrad Kilometer sammeln.

Durch Aqua-Jogging.

Also Laufen im Wasser.

Die Erlöse werden der Lebenshilfe gespendet.

Das wird ein tolles Event!



Für wen?

ab 16 Jahre

Wann?

17.01.2026



11:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Wo?

Aquafit Kastellaun,
Laubacher Straße 42

Kosten:

20 Euro pro Treffen
+ Betreuungskosten

Winter-Traum Phantasia-Land



Wir fahren ins Phantasia-Land.

Das ist ein großer Freizeit-Park mit tollen Attraktionen. Hier kann man viel erleben und Spaß haben.

Im Winter wird der Freizeit-Park zum „Winter-Traum“.



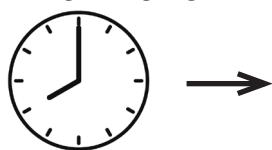
©Phantasialand

Für wen?

ab 18 Jahre

Wann?

21.01.2026



08:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Wo?

Phantasialand

Treffen:

Wohn- und Apartmenthaus,
Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun

Kosten:

55 Euro pro Treffen
+ Taschengeld für Essen und Trinken
+ Betreuungskosten

Karneval AG

Wir machen eine Karneval - AG.

Wir sind am 15.02.2026 in Kastellaun bei dem Karnevals-Umzug dabei.

Wir überlegen uns ein Thema.

Wir gestalten Kostüme.

Wir kaufen Süßigkeiten für den Umzug.

Sei dabei, das wird toll!

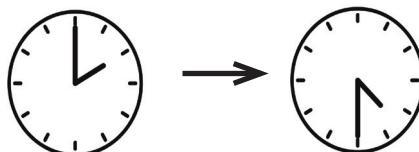


Für wen?

ab 18 Jahre

Wann?

30.01.2026, 31.01.2026



14:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Wo?

Wohn- und Apartmenthaus,
Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun

Kosten:

10 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.

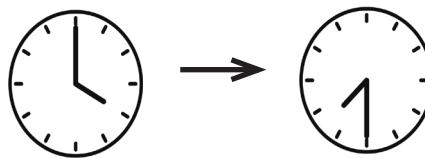


Für wen?

ab 18 Jahre

Wann?

07.02.2026



16:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Wo?

Gruppe 7

Perlengasse 1, Kastellaun

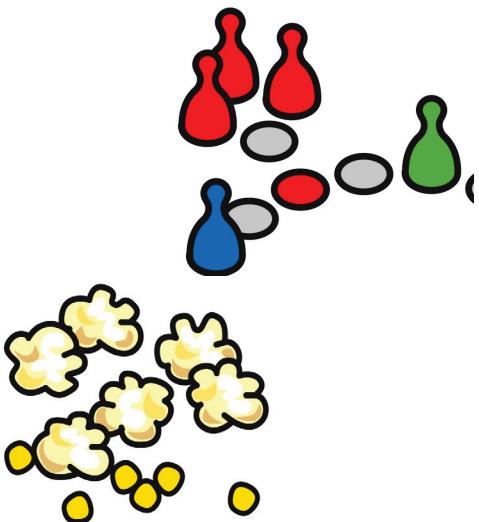
Kosten:

13 Euro pro Treffen

+ Betreuungskosten

Spiele- und Kinonachmittag

Wir treffen uns zum Spielen.
Zum Beispiel Uno oder Mensch ärgere dich nicht.
Danach bestellen wir Pizza und schauen einen Film.

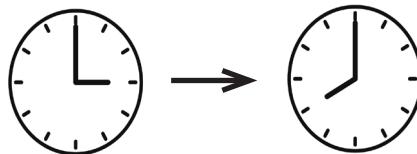


Für wen?

ab 16 Jahre

Wann?

21.02.2026



Wo?

15:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Wohn- und Apartmenthaus,
Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun

Kosten:

8 Euro pro Treffen

+ Betreuungskosten

Landtagswahl Vorbereitung

Das ist die Landtags-Wahl:

Bei der Landtags-Wahl entscheiden die Menschen, wer die Politik des Bundes-Landes macht.

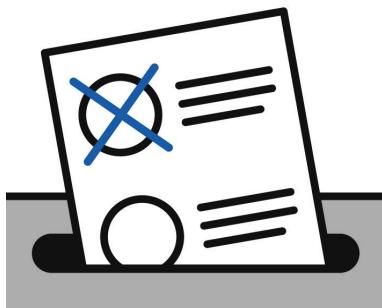
Zum Beispiel: Rheinland-Pfalz.

Am 22. März 2026 findet in Rheinland-Pfalz die Landtags-Wahl statt.

Wir bereiten uns darauf vor:

Wir schauen uns die Parteien an.

Wir schauen uns an, was die Parteien machen möchten.
Danach sind wir fit für die Wahl.



Für wen?

ab 18 Jahre

Wann?

07.03.2026



15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Wo?

Wohn- und Apartmenthaus,
Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun

Kosten:

8 Euro pro Treffen
+ Betreuungskosten

Bienentage

Es geht um die Wild-Bienen.

Es gibt drei Treffen.

Die ersten beiden Treffen:

Wir lernen die Wild-Bienen kennen.

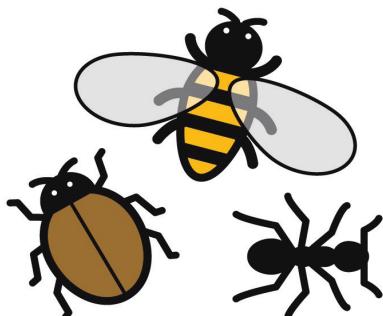
Was machen Wild-Bienen?

Wo leben sie?

Was brauchen sie?

Wir bauen ein Insekten-Hotel.

Dann haben Bienen ein neues Zuhause.



Das 3. Treffen:

Wir fahren nach Bingen.

Dort gibt es ein NABU Zentrum.

NABU bedeutet Natur-Schutz-Bund.

Dort gibt es viel zu entdecken.

Über die Bienen werden wir hier noch mehr erfahren.

Zum Abschluss gehen wir noch lecker Essen.

Das wird ein spannender Einblick in die Welt der Bienen.



Für wen?

ab 16 Jahre

Wann?

14.03.2026

25.04.2026

14:00 Uhr bis

18:00 Uhr

09.05.2026

10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Wo?

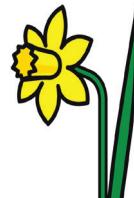
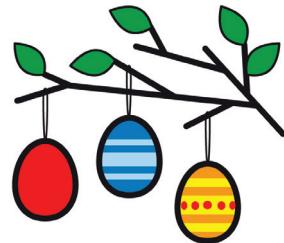
Wohn- und Apartmenthaus,
Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun

Kosten:

15 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?

21.03.2026



Wo?

13:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Familienzentrum Castellino,
Theodor-Heuss-Str.10, Kastellaun

Kosten:

8 Euro pro Treffen
+ Betreuungskosten

Pizza und Kino

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



Für wen?

ab 16 Jahre

Wann?

28.03.2026

Uhrzeit ist abhängig vom Film

Wird rechtzeitig bekannt gegeben

Treffen:

Wohn- und Apartmenthaus,
Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun

Wo?

Simmern

Kosten:

15 Euro pro Treffen

+ Taschengeld für Essen

+ Betreuungskosten

Disco

Wir fahren in die Disco.

In einer Disco gibt es laute Musik.

Und in einer Disco gibt es Getränke.

Zum Beispiel Bier.

Viele Menschen gehen Abends in eine Disco.

Und die Menschen tanzen in der Disco zur Musik.

Wir fahren in die Disco „VIVA“ nach

Bad Kreuznach.



Für wen?

ab 18 Jahre

Wann?

11.04.2026



20:00 Uhr



01:00 Uhr

Wo?

Bad Kreuznach

Treffen:

Wohn- und Apartmenthaus,
Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun

Kosten:

10 Euro pro Treffen
+ Taschengeld für Getränke und Essen
+ Betreuungskosten

April bis Juni

| ai | Juni | |
|----|-------|-------------------------------|
| | 1 Mo | |
| | 2 Di | |
| | 3 Mi | |
| | 4 Do | Fronleichnam |
| | 5 Fr | Freitagstreff |
| | 6 Sa | Bowling |
| | 7 So | |
| | 8 Mo | Tanzen |
| | 9 Di | |
| | 10 Mi | |
| | 11 Do | Wohnschule |
| | 12 Fr | Kegeln |
| | 13 Sa | Schiff-Fahrt |
| | 14 So | |
| | 15 Mo | |
| | 16 Di | |
| | 17 Mi | |
| | 18 Do | |
| | 19 Fr | Aqua-Jogging |
| | 20 Sa | Sommerfest Lebenshilfe |
| | 21 So | Karl-May-Festspiele |
| | 22 Mo | Tanzen |
| | 23 Di | |
| | 24 Mi | |
| | 25 Do | |
| | 26 Fr | Kochen und Backen |
| | 27 Sa | Familienfreizeit |
| | 28 So | Familienfreizeit |
| | 29 Mo | Familienfreizeit |
| | 30 Di | Familienfreizeit |

Kalender Jan

| Januar | | Februar | |
|--------|----------------------------|---------|-----------------------------|
| 1 Do | Neujahr | 1 So | |
| 2 Fr | | 2 Mo | |
| 3 Sa | | 3 Di | |
| 4 So | | 4 Mi | |
| 5 Mo | | 5 Do | |
| 6 Di | | 6 Fr | Freitagstreff |
| 7 Mi | | 7 Sa | Karneval-Party |
| 8 Do | | 8 So | |
| 9 Fr | Kegeln | 9 Mo | Tanzen |
| 10 Sa | Winter-Wanderung | 10 Di | |
| 11 So | | 11 Mi | |
| 12 Mo | Tanzen | 12 Do | |
| 13 Di | | 13 Fr | Kegeln |
| 14 Mi | | 14 Sa | |
| 15 Do | | 15 So | Karneval Umzug Karneval |
| 16 Fr | Aqua-Jogging | 16 Mo | |
| 17 Sa | Aqua-Fit-Marathon | 17 Di | |
| 18 So | | 18 Mi | |
| 19 Mo | | 19 Do | |
| 20 Di | | 20 Fr | Aqua-Jogging |
| 21 Mi | Wintertraum Phantasia-Land | 21 Sa | Spiele- und Film-Nachmittag |
| 22 Do | | 22 So | |
| 23 Fr | Kochen und Backen | 23 Mo | Tanzen |
| 24 Sa | Winterspaß | 24 Di | |
| 25 So | | 25 Mi | |
| 26 Mo | Tanzen | 26 Do | Wohnschule |
| 27 Di | | 27 Fr | Kochen und Backen |
| 28 Mi | | 28 Sa | Klettern |
| 29 Do | Wohnschule | | |
| 30 Fr | Karneval AG | | |
| 31 Sa | Karneval AG | | |

uar bis März

| uar | | März |
|----------|-------|----------------------------------|
| | 1 So | |
| | 2 Mo | |
| | 3 Di | |
| | 4 Mi | |
| | 5 Do | |
| | 6 Fr | Freitagstreff |
| | 7 Sa | Vorbereitung Landtagswahl |
| | 8 So | |
| | 9 Mo | Tanzen |
| | 10 Di | |
| | 11 Mi | |
| | 12 Do | |
| | 13 Fr | Kegeln |
| | 14 Sa | Bienentage |
| stellaun | 15 So | |
| | 16 Mo | |
| | 17 Di | |
| | 18 Mi | |
| | 19 Do | Wohnschule |
| | 20 Fr | Aqua-Jogging |
| chmittag | 21 Sa | Osterbasteln |
| | 22 So | |
| | 23 Mo | Tanzen |
| | 24 Di | |
| | 25 Mi | |
| | 26 Do | |
| n | 27 Fr | Kochen und Backen |
| | 28 Sa | Pizza und Kino |
| | 29 So | |
| | 30 Mo | |
| | 31 Di | |

Kalender A

| April | | M | |
|-------|-------------------|-------|--------------------|
| 1 Mi | | 1 Fr | Tag der Arbeit |
| 2 Do | | 2 Sa | Gertrudenhof |
| 3 Fr | Karfreitag | 3 So | |
| 4 Sa | | 4 Mo | |
| 5 So | | 5 Di | |
| 6 Mo | Ostermontag | 6 Mi | |
| 7 Di | | 7 Do | |
| 8 Mi | Osterferienspiele | 8 Fr | Kegeln |
| 9 Do | Osterferienspiele | 9 Sa | Bienentage |
| 10 Fr | Kegeln | 10 So | |
| 11 Sa | Disco | 11 Mo | Tanzen |
| 12 So | | 12 Di | |
| 13 Mo | Tanzen | 13 Mi | |
| 14 Di | | 14 Do | Christi Himmefahrt |
| 15 Mi | | 15 Fr | Aqua-Jogging |
| 16 Do | Wohnschule | 16 Sa | Maimarkt Simmern |
| 17 Fr | Aqua-Jogging | 17 So | |
| 18 Sa | Trier | 18 Mo | Reise |
| 19 So | | 19 Di | Reise |
| 20 Mo | | 20 Mi | Reise |
| 21 Di | | 21 Do | Reise |
| 22 Mi | | 22 Fr | Kochen + Backen |
| 23 Do | | 23 Sa | Spaß am Samstag |
| 24 Fr | Kochen + Backen | 24 So | Reise |
| 25 Sa | Bienentage | 25 Mo | Pfingstmontag |
| 26 So | | 26 Di | |
| 27 Mo | Tanzen | 27 Mi | |
| 28 Di | | 28 Do | Wohnschule |
| 29 Mi | | 29 Fr | |
| 30 Do | | 30 Sa | |
| | | 31 So | |

Trier

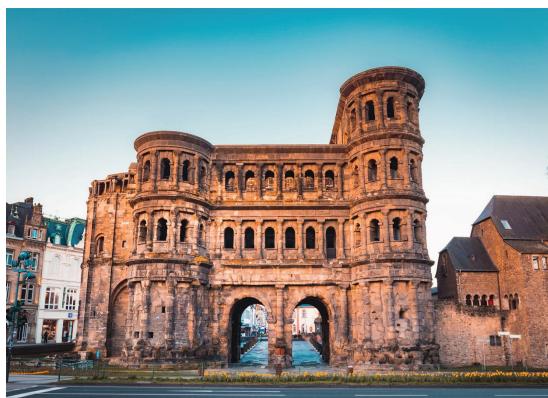
Wir machen einen Ausflug nach Trier.

Trier ist eine sehr schöne Stadt.

Wir schauen uns die Stadt an.

Wir machen eine Stadt-Rund-Fahrt.

Das wird ein toller Tag.



Für wen?

ab 18 Jahre

Wann?

17.08.2024



09:00 Uhr bis



16:30 Uhr

Wo?

Trier

Treffen:

Wohn- und Apartmenthaus,
Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun

Kosten:

25 Euro pro Treffen
+ Taschengeld für Essen
+ Betreuungskosten

Gertrudenhof- Erlebnisbauernhof

Wir fahre zu einem Bauernhof.
Da kann man viel Erleben.
Im Sommer gibt es ein Thema: Erdbeeren.
Es gibt dort auch Tiere.
Und einen Hofladen.
Und etwas zu essen und zu trinken.



©Gertrudenhof



©Gertrudenhof



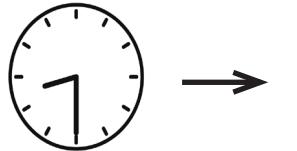
©Gertrudenhof

Für wen?

ab 16 Jahre

Wann?

02.05.2026



08:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Treffen

Wohn- und Apartmenthaus,
Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun

Wo?

Gertrudenhof, Hürth

Kosten:

23 Euro pro Treffen
+ Taschengeld für Essen
+ Betreuungskosten

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?

16.05.2026



13:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Treffen:

Wohn- und Apartmenthaus,
Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun

Wo?

Simmern

Kosten:

5 Euro pro Treffen
+ Taschengeld
+ Betreuungskosten

Moselrundfahrt

Wir machen eine Schiff-Fahrt über die Mosel.
Wir fahren von Koblenz nach Winningen und wieder zurück.

Bei der Schiff-Fahrt fahren wir sogar durch eine Schleuse.

Anschließend gehen wir noch Eis essen.



Für wen?

ab 16 Jahre

Wann?

13.06.2026



10:00 Uhr bis

16:30 Uhr

Wo?

Koblenz

Treffen:

Wohn- und Apartmenthaus,
Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun

Kosten:

13 Euro pro Treffen
+ Taschengeld für Eis und Getränke
+ Betreuungskosten

Sommerfest Lebenshilfe



Die Lebenshilfe Rhein-Hunsrück feiert
ein Sommerfest.

Zusammen mit dem „Hunsrück-Song-Kontest“.
Das ist ein Musik-Wettbewerb.

Hier treten verschiedene Musik-Bands auf.

Und Chöre.

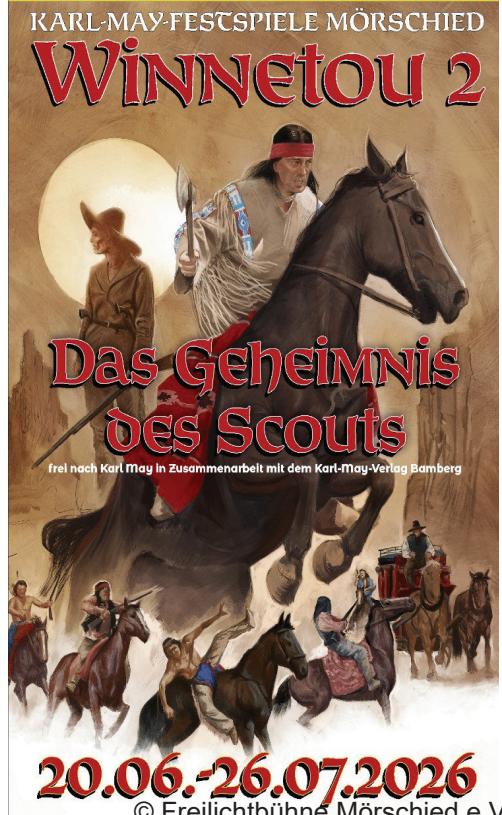
Das wird eine tolle Feier!



| | |
|----------|---|
| Für wen? | ab 16 Jahre |
| Wann? | 20.06.2026 |
| Wo? | Abends, wird noch bekannt gegeben Wohn- und Apartmenthaus, Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun |
| Kosten: | 3 Euro pro Treffen + Taschengeld für Essen und Getränke + Betreuungskosten |

Karl-May-Festspiele

Bei den „Karl-May-Festspielen“ wird eine Geschichte von Indianern erzählt. Winnetou und Old Shatterhand erleben aufregende Abenteuer.



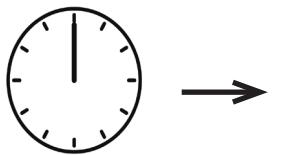
20.06.-26.07.2026
© Freilichtbühne Mörschied e.V.

Für wen?

ab 16 Jahre

Wann?

21.06.2026



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

Fahrrad Tour

Wir machen eine Fahrrad Tour.

Wir fahren mit dem Fahrrad auf dem Radweg.

Wir starten in Kastellaun.

Jeder bringt sein Fahrrad mit.

Das wird eine tolle Tour!

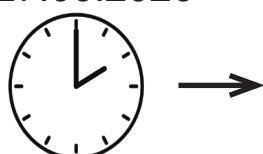


Für wen?

ab 16 Jahre

Wann?

27.06.2026



14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Wo?

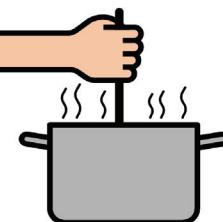
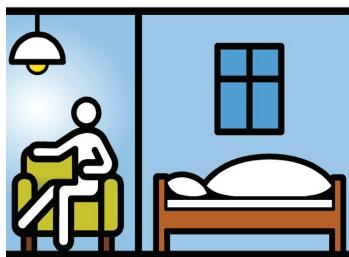
Wohn- und Apartmenthaus,
Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun

Kosten:

3 Euro pro Treffen
+ Betreuungskosten

Wohn-Schule

Hier kann man was zum Thema „Wohnen“ lernen.
Und neue Sachen ausprobieren.
Wir üben zusammen praktische Dinge.
Zum Beispiel Kochen.
Einkaufen.
Oder sauber machen.
Das macht in der Gruppe viel Spaß!



| | |
|----------|--|
| Für wen? | ab 16 Jahre |
| Wann? | 29.01. 26.02. 19.03. 16.04. 28.05. 11.06. |
| | → |
| | 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr |
| Wo? | Tagesförderstätte, Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun |
| Kosten: | 6 Euro pro Treffen + 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

- Töpfern
- Adventsfloristik

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 Angehörige von

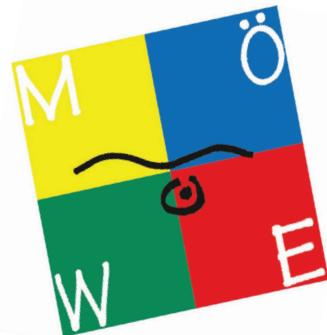
- Kindern mit Beeinträchtigungen
- Menschen mit Demenz
- Frühgeborenen Kindern

und vieles mehr...!

Ab Februar 2026 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!



Mark Forster - Open Air

Open Air Konzert:

Das spricht man so: Ou-pen Är.

Das ist ein Konzert draußen.



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



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



Zum Vormerken

| | |
|----------------------------|--|
| Für wen? | ab 18 Jahre |
| Wann? | 04.09.2026  →  15:00 Uhr bis 22:30 Uhr |
| Treffen | Wohn- und Apartmenthaus, Theodor-Heuss-Str. 6, Kastellaun |
| Wo? | Deutsches Eck, Koblenz Freie Platzwahl, nur Stehplätze |
| Kosten: | 90 Euro pro Treffen + Taschengeld für Essen + Betreuungskosten |
| Anmeldeschluss: 31.01.2026 | |

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.

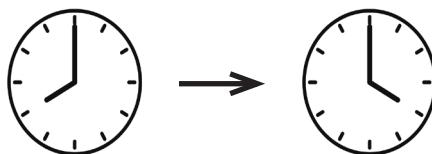


Für wen?

Kinder und Jugendliche mit und ohne
Beeinträchtigung im Alter von
4 - 18 Jahren

Wann?

27.07. - 07.08.2026



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: 15.05.2026

Reise nach Scharbeutz

Wir machen eine Freizeit-Reise nach Scharbeutz.

Das ist ein Ort an der Ostsee.

Die Reise dauert 7 Tage.



Wir fahren mit dem Zug.

Wir schlafen in der Jugendherberge.

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.



Die Jugendherberge liegt direkt am Strand.

Hier kann man viel erleben und auch richtig gut entspannen.



Wir gehen an den Strand,



und zur Seebrücke.



Wir gehen ins Sea-Life.



Wir schauen uns die Gegend an.

Wir haben zusammen eine schöne Zeit!

Für wen?

ab 18 Jahre

Wann?

18.05. - 24.05.2026

Wo?

Scharbeutz (Ostsee)

Kosten:

ca. 650 Euro

für 6 Übernachtungen

Mit Vollpension, Fahrtkosten,
Eintritte

+ Taschengeld

+ Betreuungskosten

Anmeldeschluss: 31.01.2026

Reise nach Ulm

Wir machen eine Reise nach Ulm.
Die Reise dauert 6 Tage.

Wir fahren mit dem Zug nach Ulm.

Kastellaun

Wir schlafen in der Jugendherberge.
Dort gibt es Mehr-Bett-Zimmer.

Das heißt: Man teilt sich das Zimmer mit anderen aus der Gruppe.

Wir haben dort Vollpension.

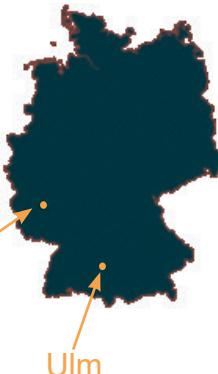
Das heißt: Wir bekommen Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

Ulm ist eine sehr schöne Stadt.

Ulm ist bekannt für das Ulmer Münster.

Das ist eine Kirche.

Die Kirche hat den zweit höchsten Kirchturm der Welt.
In der Stadt gibt es viel zu entdecken und zu erleben.





Wir schauen uns die schöne Altstadt an.



Wir schauen uns das Ulmer Münster an.



Wir fahren zum Balutopf.
Und gehen ein bisschen wandern.



Wir möchten eine Fahrt auf der Donau machen.
Das bietet die Lebenshilfe Donau-Iller an.

Für wen?

ab 18 Jahre

Wann?

17.08. - 22.08.2026

Wo?

Ulm

Kosten:

ca. 550 Euro für 5 Übernachtungen
Mit Vollpension, Fahrtkosten, Eintritte
+ Taschengeld für Essen und Getränke
+ Betreuungskosten

Anmeldeschluss: 31.01.2026

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 statt.



Wir fahren hin und zurück mit
einem modernen Reisebus.

Für wen?

Familien + Alleinreisende ab 18 Jahren

Wann?

27. Juni - 11. Juli 2026

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: 31.03.2026

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.

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
- Selbstzahler/
Private Rechnung
- Betreuungs- und
Entlastungsleistungen
- Sonstiges: _____



Ich möchte an folgenden Angeboten teilnehmen
(bitte ankreuzen)

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Freitagstreff | <input type="checkbox"/> Tanzen |
| <input type="checkbox"/> Kegelgruppe | <input type="checkbox"/> Aqua-Jogging |
| <input type="checkbox"/> Koch- und Back AG | <input type="checkbox"/> Yoga |
-
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 10.01. Winterwanderung | <input type="checkbox"/> 09.04. Osterferien-Spiele |
| <input type="checkbox"/> 17.01. Aqua-Fit-Marathon | <input type="checkbox"/> 11.04. Disco |
| <input type="checkbox"/> 21.01. Wintertraum Phantasia-Land | <input type="checkbox"/> 18.04. Trier |
| <input type="checkbox"/> 24.01. Winterspaß | <input type="checkbox"/> 02.05. Gertrudenhof |
| <input type="checkbox"/> 07.02. Karneval Party | <input type="checkbox"/> 16.05. Maimarkt Simmern |
| <input type="checkbox"/> 21.02. Spiele- und Filmnachmittag | <input type="checkbox"/> 23.05. Spaß am Samstag |
| <input type="checkbox"/> 28.02. Klettern | <input type="checkbox"/> 06.06. Bowling |
| <input type="checkbox"/> 07.03. Vorbereitung Landtagswahl | <input type="checkbox"/> 13.06. Moselrundfahrt |
| <input type="checkbox"/> 21.03. Osterbasteln | <input type="checkbox"/> 20.06. Sommerfest LH |
| <input type="checkbox"/> 28.03. Pizza und Kino | <input type="checkbox"/> 21.06. Karl May |
| <input type="checkbox"/> 08.04. Osterferien-Spiele | <input type="checkbox"/> 27.06. Fahrrad-Tour |
-
- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> Bienentage |
| <input type="checkbox"/> Karneval AG |
| <input type="checkbox"/> Wohn-Schule |
| <input type="checkbox"/> 04.09.2026 Mark Forster Konzert |
| <input type="checkbox"/> 18.05. - 24.05.2026 Reise Scharbeutz |
| <input type="checkbox"/> 17.08. - 22.08.2026 Reise Ulm |
| <input type="checkbox"/> Familienfreizeit Natz, Südtirol 27.06.- 11.07.2026 |
| <input type="checkbox"/> Ferienspektakel 27.07.- 07.08.2026 |
| <input type="checkbox"/> 1. Woche: 27.07.- 31.07.2026 Mo-Fr) |
| <input type="checkbox"/> 2. Woche: 03.08.- 07.08.2025 (Mo-Fr) |

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmer*in oder ges. Vertreter*in

Mitgliedsantrag

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



Lebenshilfe
Rhein-Hunsrück

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.jager@lebenshilfe-rhein-hunsrueck.de

Auflage: 650 - 12/2025

Januar - Juni

Text: Alina Jäger

Leichte Sprache Bilder von

© Lebenshilfe für Menschen

mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,

Illustrator Stefan Albers,

Atelier Fleetinsel, 2013.

METACOM Symbole

© Annette Kitzinger

Weitere Bilder von

© canva.com

Lebenshilfe Rhein-Hunsrück



Offene Hilfen und Familienunterstützener Dienst (FuD)

Eifelstraße 7, 56288 Kastellaun

Ansprechpartnerin:

Alina Jäger (Leitung Offene Hilfen, FuD)

Telefon: 0 67 62 / 40 29 – 261

offenehilfen@lebenshilfe-rhein-hunsrueck.de

www.lebenshilfe-rhein-hunsrueck.de