



Programm Freizeit-Treff Regenbogen

Januar - März
2023



Lebenshilfe

Nordrhein-Westfalen

*Teilhabe
statt Ausgrenzung*

Ihr Kontakt zu uns

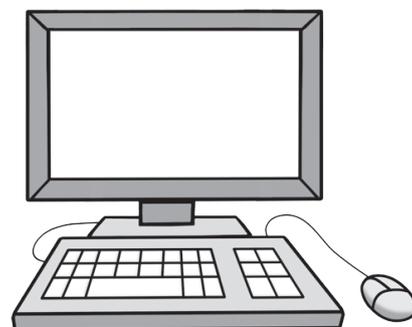
In diesem Programm
sind unsere **Angebote**
und **Veranstaltungen**.

Sie haben eine **Frage**?
Sie haben einen **Wunsch**?
Sie können uns gerne **anrufen**
oder uns **schreiben**.



Unsere **Telefon**-Nummer ist:
0 271 23 18 799

Unsere **E-Mail**-Adresse ist:
regenbogen@lebenshilfe-nrw.de



Unsere **Adresse** ist:
Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5
57072 Siegen



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



*„Ein neues Jahr erwartet uns,
wie ein Kapitel in einem Buch,
das darauf wartet, geschrieben zu werden.
Wir können diese Geschichte mitschreiben,
indem wir uns Ziele setzen“* Melody Beattie

Wir schauen auf ein aufregendes und auch anstrengendes Jahr zurück.

Wir wollen aber nicht in die Vergangenheit schauen.
Wir wollen unseren Blick nach vorne richten.

Im Zitat wird von Zielen gesprochen.
Ich möchte mit euch gemeinsam an einem Ziel arbeiten.
Das Ziel ist: so viele schöne Momente zu erleben, wie nur möglich ist.

Ich möchte mit euch das Freizeitprogramm wieder richtig aufleben lassen.
Viele Aktivitäten, gute Laune und noch mehr Spaß erwarten uns.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen ein gesundes und frohes neues Jahr.

Bis bald,
Alisa-K. Wagner

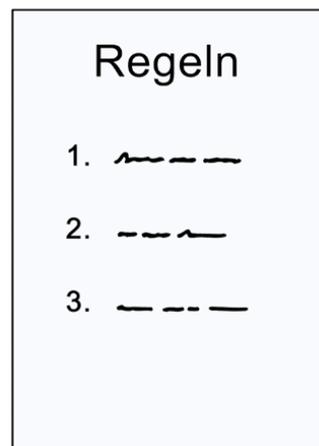
Regeln für die Anmeldung

Sie finden am **Ende** den **Anmelde-Bogen**.
Füllen Sie den Anmelde-Bogen aus.

Wir sagen Ihnen Bescheid
ob Sie **teilnehmen** können.

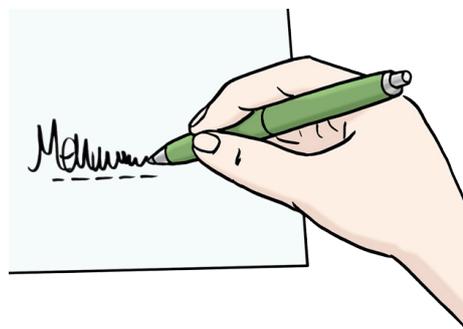
Es gibt wegen Corona
begrenzte Gruppen-Größen!

Sie können den **Anmelde-Bogen**
im Lebenshilfe Center Siegen **abgeben**.
Oder Sie **schicken** ihn mit der **Post**.
Oder Sie **schreiben** eine **E-Mail**.



Die **Adresse** ist:
Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5
57072 Siegen

Unsere **Telefon**-Nummer ist:
0 271 23 18 799



Die **E-Mail**-Adresse für die Anmeldung ist:
regenbogen@lebenshilfe-nrw.de

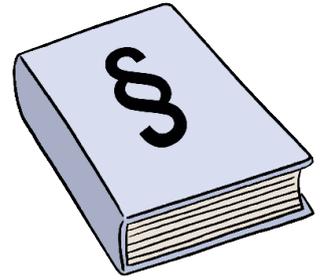
Sie brauchen **Assistenz** oder **Begleitung** bei
der **Teilnahme** an den Veranstaltungen?

Sagen Sie uns Bescheid.

Regeln für die Anmeldung

Bitte beachten Sie die **3G-Regelung**:

- **geimpft**
- **genesen** oder
- **getestet**



Nur dann können Sie teilnehmen.

Wir brauchen Ihr **Einverständnis** zu den **Corona-Regeln**.

Die **Corona-Regeln** sind dem Programm beigelegt.



Unsere Angebote kosten **Geld**.
Sie können bei der **Anmeldung** zahlen.
Oder am **Tag** der Veranstaltung.

Wir machen auch Ausflüge.
Planen Sie dafür **extra** Geld ein.

Melden Sie sich spätestens **1 Woche**
vor der Veranstaltung an.

Wenn Sie trotz Anmeldung
nicht kommen können:

Sagen Sie **1 Woche** vorher ab.

Wenn Sie **nicht** absagen,
müssen Sie für die Veranstaltung **bezahlen**.



Für Eltern und Angehörige

Eltern-Frühstück

Einladung zum gemeinsamen Frühstück und guten Gesprächen!

Der ideale Rahmen zum Austausch, für Ihre Fragen und alle weiteren wichtigen Themen.

In einem ruhigen Ambiente treffen wir uns einmal im Monat mittwochs im Lebenshilfe Center Siegen.



Wann?	Mittwoch, 11. Januar 2023	9 - 11 Uhr
	Mittwoch, 08. Februar 2023	9 - 11 Uhr
	Mittwoch, 08. März 2023	9 - 11 Uhr
Wo?	Lebenshilfe Center Siegen Spandauer Straße 5, 57072 Siegen	
Kosten?	3 Euro pro Termin	

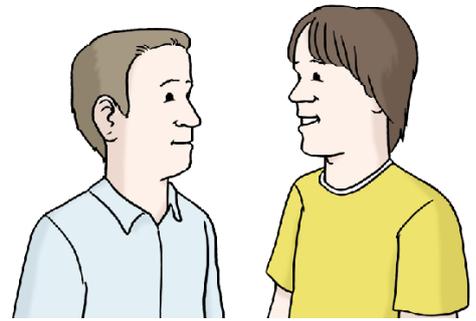
Mehrmals für Erwachsene

Stammtisch

Viele Menschen haben Lust, sich mit anderen zu treffen. Zum Beispiel mit **Freunden**.



Wir treffen uns in einem **Lokal**.
Wir essen etwas Leckeres.
Wir haben viel Zeit für **Gespräche**.



Wir treffen uns immer um 18 Uhr.

Wann? Freitag, 13. Januar 2023 18 Uhr

Wo? Gaststätte zur Hammerhütte (*barrierefrei*)
Kirchweg 79
57072 Siegen

Wann? Freitag, 24. Februar 2023 18 Uhr

Wo? Dschingis Khan (*barrierefrei*)
Bahnhofstraße 5
57072 Siegen

Wann? Freitag, 10. März 2023 18 Uhr

Wo? Restaurant Poseidon (*nicht barrierefrei*)
Dillenburg Straße 66
57299 Burbach

Mehrmals für Erwachsene

Gesundes Kochen

Was ist gesunde **Ernährung**?
Wie kocht man **gesund**?
Hier bekommen Sie **Tipps** und **Ideen**!



Wir **lernen** zusammen:
Wie man leckeres **Essen** macht.
Ohne viel **Geld** zu bezahlen.

Wir **kochen** gemeinsam.
Und **essen** zusammen.

Es gibt drei Termine.
Jeweils 10 Personen können
mitkochen.



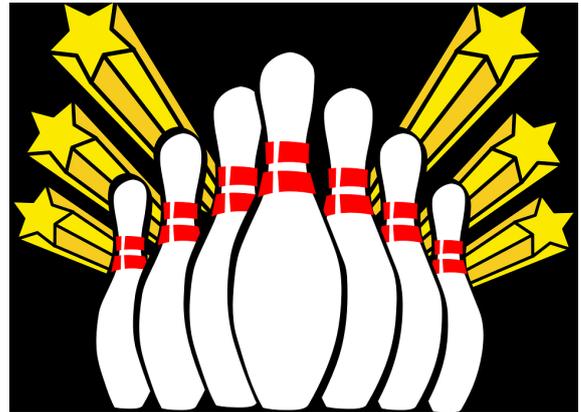
Wann?	Dienstag, 17. Januar 2023	16:30 - 20 Uhr
	Dienstag, 07. Februar 2023	16:30 - 20 Uhr
	Dienstag, 07. März 2023	16:30 - 20 Uhr
Wo?	Lebenshilfe Center Siegen Spandauer Straße 5 57072 Siegen	
Kosten?	5 Euro pro Termin	

Mehrmals für Erwachsene

Kegeln

Es macht so viel Spaß und Sie alle haben es sich gewünscht.

Wir bringen auch 2022 die Kugel zum Rollen und versuchen die 9 Kegel umzuwerfen.



Wir haben 2 Bahnen reserviert.

Es führen Treppen zur Kegelbahn.

Bitte an Turnschuhe denken.

Wann?	Mittwoch, 04. Januar 2023	18 - 20 Uhr
	Mittwoch, 18. Januar 2023	18 - 20 Uhr
	Mittwoch, 01. Februar 2023	18 - 20 Uhr
	Mittwoch, 15. Februar 2023	18 - 20 Uhr
	Mittwoch, 01. März 2023	18 - 20 Uhr
	Mittwoch, 15. März 2023	18 - 20 Uhr
	Mittwoch, 29. März 2023	18 - 20 Uhr

Wo? Krombacher Keller
Weidenauer Straße 150
57076 Siegen

Kosten? 4 Euro pro Termin + Taschengeld für Getränke und Essen

Mehrmals für Erwachsene

Dart

Sie spielen gerne Dart?

Einmal im Monat
machen wir einen Dart-Samstag.

Wir kommen zusammen
und spielen ein kleines Turnier.

Der Gewinner
oder die Gewinnerin
bekommt einen Wanderpokal!

Es gibt Getränke und kleine Snacks.



Wann? Samstag, 21. Januar 2023, 13 - 16 Uhr

Samstag, 18. März 2023, 13 - 16 Uhr

Wo? Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Str. 5
57072 Siegen

Kosten? 2 Euro

Für Erwachsene

Traumreise

Stellen Sie sich vor:
Blauer Himmel.
Meeresrauschen.
Weit entfernt hört man
eine Möwe.
Eine kleine Brise Wind
weht durch das Haar.
Man kann das Meer fast riechen.



Heute möchte ich Sie mitnehmen.
Zu einem besonderen Ort.

Wir machen eine Traumreise. Das ist wie eine Ge-
schichte.
Dabei kann man sich entspannen.

Wann? Montag, 09. Januar 2023, 17 - 19Uhr

Wo? Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Str. 5
57072 Siegen

Kosten? 1 Euro

Für Erwachsene

Cocktail- Abend

Wir machen verschiedene Cocktails. Ohne Alkohol.

Natürlich trinken wir sie auch.

Ihr bekommt ein Rezeptbuch.

Dann könnt ihr sie zu Hause nochmal machen.

Bitte teilt uns rechtzeitig mit, ob ihr Allergien oder Unverträglichkeiten habt.



Wann? Samstag, 14. Januar 2023, 16 - 20 Uhr

Wo? Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Str. 5
57072 Siegen

Kosten? 6 Euro

Für Erwachsene

Mein Jahr 2023

Was sind meine Ziele?

Was möchte ich erreichen?

Wie stelle ich mir das Jahr vor?

Was wünsche ich mir?

Wie erreiche ich das?

Damit beschäftigen wir uns in diesem Workshop.

Wir schreiben alles auf.

So kann man sich immer daran erinnern.



Wann?	Montag, 23. Januar 2023	17 - 19 Uhr
Wo?	Lebenshilfe Center Siegen Spandauer Straße 5 57072 Siegen	
Kosten?	2 Euro	

Für Erwachsene

Medien - Schulung

Heute besucht uns die Polizei im Center.

Die Polizei zeigt uns, wie man sich im Internet schützt.

Sie zeigen uns, wie man sich am Besten verhält.

Das ist wichtig für uns alle.



Wann? Dienstag, 24. Januar 2023, 18 - 19 Uhr

Wo? Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Str. 5
57072 Siegen

Kosten? keine

Für Erwachsene

Ladies - Night

Heute geht es nur um die Frau.

Männer sind nicht erwünscht.

Es kann über alles geredet werden.

Dabei können wir Wellness machen.

Zum Beispiel Fingernägel lackieren.
Oder eine Gesichtsmaske auftragen.

Das wird ein gemütlicher Abend unter Frauen.

Natürlich gibt es auch kleine Snacks, Getränke und Musik.



Wann? Mittwoch, 25. Januar 2023, 17 - 19 Uhr

Wo? Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Str. 5
57072 Siegen

Kosten? 3 Euro

Für Erwachsene

Do you speak English?

Heute lernen wir die englische Sprache kennen.

Englisch kann man auf der ganzen Welt sprechen.

Wir lernen die Grundkenntnisse kennen.

Das können wir öfter machen, wenn euch das Spaß macht.

Wir fertigen eine
Mappe an.
Dann könnt ihr
immer
nachschaun.



Wann? Montag, 30. Januar 2023, 17 - 19 Uhr

Wo? Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5
57072 Siegen

Kosten? 1 Euro

Für Erwachsene

Männer - Abend

Frauen sind nicht erwünscht.

Es werden Männergespräche geführt.

Hier können alle Themen besprochen werden.

Es kann gepokert werden.

Natürlich gibt es Getränke, Snacks und Musik.



Wann? Freitag, 03. Februar 2023, 16 - 19 Uhr

Wo? Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Str. 5
57072 Siegen

Kosten? 3 Euro

Für Erwachsene

TuS Ferndorf

Ihr habt es euch nochmal gewünscht.

Heute trainieren wir mit dem TuS Ferndorf.

Anschließend schauen wir uns ein Profi Spiel an.

Bitte bringt Sportkleidung mit.



Wann? Samstag, 11. Februar 2023, 15 - 21 Uhr

Wo? Am Park
57223 Kreuztal

Wir treffen uns vor Ort auf dem Parkplatz

Kosten? 3 Euro

Für Erwachsene

Schneewandern

Wir laufen durch den Schnee.

Dabei gibt es etwas heißes zu trinken.

Es wird kalt. Zieht euch etwas warmes an.



Wann? Montag, 13. Februar 2023, 17 - 19 Uhr

Wo? Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Str. 5
57072 Siegen

Kosten? 2 Euro

Für Erwachsene

Planetarium

Unendliche Weite.
Atemraubende Eindrücke.



Wir fahren ins Planetarium nach Bochum und erforschen das Weltall.

Dort sind die Sterne zum Greifen nah.
Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein Schwerbehindertenausweis vorhanden ist.



Wann? Samstag, 18. Februar 2023, 15 - 20:30 Uhr

Treffpunkt? Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Str. 5
57072 Siegen

Wo? Bochum

Kosten? 9,50 Euro
4,50 Euro bei einem
Schwerbehindertenausweis ab 50%

Für Erwachsene

Karneval - Feier



Alaaaaaf.

Die 5. Jahreszeit wird heute gefeiert. Karneval.

Ihr könnt euch verkleiden. So, wie ihr möchtet.

Es wird gemeinsam gefeiert, getanzt, gelacht und gesungen.

Es gibt Snacks, Getränke und ganz viel Spaß.

Und natürlich Karneval-Musik.

Wann?	Montag, 20. Februar 2023,	17 - 20 Uhr
Wo?	Lebenshilfe Center Siegen Spandauer Str. 5 57072 Siegen	
Kosten?	4 Euro	

Für Erwachsene

Leinwand gestalten

Es kann sich so richtig ausgetobt werden.

Wir probieren verschiedene Techniken aus.

Jeder kann sein eigenes Bild malen und gestalten.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte alte Kleidung anziehen.



Wann? Mittwoch, 22. Februar 2023, 17 - 19:30 Uhr

Wo? Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5
57072 Siegen

Kosten? 5 Euro

Für Erwachsene

Kerzen gießen

Sie können Ihre eigenen Kerzen gestalten.

Es können auch Duftkerzen sein.

Auch können sie mehrere Farben haben.

Oder sogar beides.

Bitte alte Kleidung anziehen.



Wann? Montag, 27. Februar 2023, 17 - 20 Uhr

Wo? Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Str. 5
57072 Siegen

Kosten? 3 Euro

Für Erwachsene

Atta - Höhle



Es geht tief hinunter.

Wir besuchen die Atta - Höhle in Attendorn.

Das ist eine Tropfsteinhöhle.

Man kann verschiedene Mineralien sehen.

Wir werden eine Führung mitmachen.

Bitte eine warme Jacke und feste Schuhe anziehen.

Wann? Samstag, 04. März 2023, 12 - 16 Uhr

Treffpunkt? Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Str. 5
57072 Siegen

Wo? Attendorn

Kosten? 11,50 Euro

Für Erwachsene

Stadtbummel

Ein wenig durch die Stadt schlendern und einen Kaffee trinken.

Das ist unser Plan für heute.

Wir können in Geschäfte gehen.

Oder einfach nur durch das Schaufenster gucken.



Wann? Montag, 13. März 2023, 17 - 19 Uhr

Wo? Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Str. 5
57072 Siegen

Kosten? Taschengeld

Mehrmals Für Erwachsene

Kreatives mit Holz

Wir werden Fotos auf Holz übertragen.



Ihr könnt dafür eigene Fotos mitbringen.
Wichtig ist, dass sie **ausgedruckt** sind.
Mit einem **Laserdrucker**.

Es werden aber auch einige Fotos zur Verfügung gestellt.

Wenn es getrocknet ist, kann man es sich aufhängen. Oder verschenken.

Bitte beachten: Das Angebot besteht aus zwei Terminen.

Wann? Montag, 20. März 2023, 17-20 Uhr (Teil 1)
Montag, 27. März 2023, 17-20 Uhr (Teil 2)

Wo? Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Str. 5
57072 Siegen

Kosten? 5 Euro

Für Erwachsene

Es war einmal...

Heute lesen wir ein neues Märchen.

Wir fangen ein kleines Projekt an, bei dem ihr euch immer etwas mitnehmen könnt.

Das wird spannend.



Wann? Mittwoch, 22. März 2023, 17 - 19 Uhr

Wo? Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Str. 5
7072 Siegen

Kosten? 2 Euro

Für Erwachsene

Speckstein bearbeiten

Jeder Stein ist individuell.

Ihr könnt euren eigenen Stein bearbeiten.

Man kann Schmuck daraus machen.

Das dauert manchmal ganz schön lang.

Es wird gehämmert, geschliffen und gefeilt.

Man macht sich etwas dreckig dabei.

Deswegen ist alte Kleidung wichtig.



Wann? Samstag, 25. März 2023, 13 - 19 Uhr

Wo? Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5
57072 Siegen

Kosten? 9 Euro

Für Erwachsene

Muffins backen

Das ist für alle Naschkatzen unter Ihnen.

Heute wird gebacken.

Natürlich dekorieren wir auch die Muffins.

Ihr könnt sie so gestalten, wie sie euch am Besten gefallen.



Wann? Freitag, 31. März 2023, 16 - 19 Uhr

Wo? Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5
57072 Siegen

Kosten? 4 Euro

Meine Monatsübersicht

Januar		Februar		März	
1		1	Kegeln	1	Kegeln
2		2		2	
3		3	Männer - Abend	3	
4	Kegeln	4		4	Atta - Höhle
5		5		5	
6		6		6	
7		7	Kochen	7	Kochen
8		8	Frühstück	8	Frühstück
9	Traumreise	9		9	
10		10		10	Stammtisch
11	Frühstück	11	TuS Ferndorf	11	
12		12		12	
13	Stammtisch	13	Schneewandern	13	Stadtbummel
14	Cocktail - Abend	14		14	
15		15	Kegeln	15	Kegeln
16		16		16	
17	Kochen	17		17	
18	Kegeln	18	Planetarium	18	Dart
19		19		19	
20		20	Karneval - Feier	20	Kreatives mit Holz (Teil 1)
21	Dart	21		21	
22		22	Leinwand gestalten	22	Es war einmal...
23	Mein Jahr 2023	23		23	
24	Medien - Schulung	24	Stammtisch	24	
25	Ladies - Night	25		25	Speckstein bearbeiten
26		26		26	
27		27	Kerzen gießen	27	Kreatives mit Holz (Teil 2)
28		28		28	
29				29	Kegeln
30	Do you speak English?			30	
31				31	Muffins backen



Mein Lebenshilfe Jahr

Die Lebenshilfe bietet:

FSJ - Freiwilliges Soziales Jahr

BFD - Bundesfreiwilligendienst

Ansprechpartner in Ihrer Nähe:
Lebenshilfe Wohnverbund
NRW gGmbH
Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5
57072 Siegen

www.lebenshilfe-nrw.de
www.lebenshilfe-wad-nrw.de