Lebenshilfe
Wohnverbund NRW gGmbH
Wohnen NRW gGmbH

NIE WIEDER IST JETZT!

FREIZEIT-TREFF REGENBOGEN

Oktober bis Dezember 2025

JETZT ANMELDEN

INHALT

Kontakt

Anmeldung

Essen & Trinken

Kreatives

Bewegung

Spiel & Spaß

Ausflüge

Bildung

Kalender

Die in diesem Heft verwendeten Fotos stammen von Josh Hild und Snezhana von Büdingen-Dyba und wurden durch Canva zur Verfügung gestellt.
Verwendete Symbole entstammen der MetaCom Datenbank.

Lieber Leserinnen und Leser,

auch in diesem Quartal haben wir wieder ein tolles Programm für Sie geplant!

Wieder mit dabei sind zum Beispiel

- Kegeln
- unser Stammtisch
- gesundes Kochen

Es gibt aber auch Neues zu entdecken!

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team des
Lebenshilfe Center Siegen

Kontakt

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

Lebenshilfe Wohnverbund NRW gGmbH

Telefon
0271 23 18 79 9

E-Mail
regenbogen@lh-wohnverbund-wohnen-nrw.de

Adresse
Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Str. 5
57072 Siegen

Kontakt

Sophie Hayashi

Koordination Freizeit & FUD
Projektleitung “Freizeit Inklusiv”
hayashi.sophie@lh-wohnverbund-wohnen-nrw.de
0151 18 03 47 13

Nino Giordano

Mitarbeiter Freizeit & FUD
giordano.nino@lh-wohnverbund-wohnen-nrw.de
0151 17 27 21 26

Frank Sommer

Leitung Lebenshilfe Center Siegen
sommer.frank@lh-wohnverbund-wohnen-nrw.de
0176 72 08 21 59

Atreo Rheindorf

Teamleitung Ambulant Unterstütztes Wohnen
rheindorf.atreo@lh-wohnverbund-wohnen-nrw.de
0151 64 47 87 49

Julia Bretzger

Fachleitung Pädagogik
bretzger.julia@lh-wohnverbund-wohnen-nrw.de
0151 72 64 53 41

Anmeldung

Wie melde ich mich an?

Sie finden am Ende den Anmelde-bogen.
Füllen Sie den Anmelde-bogen aus.
Sie können den Anmelde-bogen im Lebenshilfe Center Siegen abgeben. Oder Sie schicken ihn mit der Post.

Die Adresse ist:
Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Str. 5
57072 Siegen

Oder Sie schreiben eine E-Mail.
Die E-Mail-Adresse ist:
regenbogen@lh-wohnverbund-wohnen-nrw.de

Melden Sie sich bitte mindestens eine Woche vor der Veranstaltung an.
Ihre abgegebene Anmeldung meldet Sie automatisch an.
Sollten Sie nicht teilnehmen können, melden wir uns.
Sollte eine Veranstaltung kurzfristig abgesagt werden, melden wir uns.

Sie brauchen Assistenz oder Begleitung bei der Teilnahme an einer Veranstaltung?
Sagen Sie uns Bescheid.

Unsere Telefon-Nummer ist:
0271 23 18 79 9

Was kostet das?
Und wie bezahle ich?

Unsere Angebote kosten Geld.
Die Kosten finden Sie bei den einzelnen Angeboten.
Sie zahlen am Tag der Veranstaltung.

Wir machen auch Ausflüge.
Planen Sie dafür extra Geld ein.
Zum Beispiel für Getränke oder Essen vor Ort.

Wenn Sie trotz Anmeldung nicht kommen können:
Sagen Sie eine Woche vorher ab.
Für manche Angebote kaufen wir vorher Eintritts-karten oder Materialien ein.
Wenn Sie nicht eine Woche vorher absagen,
müssen Sie für das Angebot trotzdem bezahlen.

Bei jedem Angebot steht auch "Individuelle Betreuungskosten". Das bedeutet:
Die Unterstützung durch Assistenten kostet Geld.
Manche müssen die Betreuungs-kosten selbst zahlen.
Manche bekommen Unterstützung von der Pflege-kasse.

Wir beraten Sie gerne über Ihre Möglichkeiten.

Moment.. das ist neu!

In diesem Freizeitheft finden Sie auf einigen Seiten einen QR-Code.

Nutzen Sie den QR-Scanner Ihres Smartphones um die Codes zu scannen. Eine Internetseite öffnet sich und Sie erhalten weitere Informationen zu dem Angebot.

Diese Informationen stammen von den Veranstaltern externer Angebote. Die Lebenshilfe ist für die Inhalte nicht verantwortlich. Sollten Sie Fragen zu bestimmten Inhalten haben, melden Sie sich gerne unter der Rufnummer: 0271 23 18 79 9

Essen & Trinken

Nr. 01 Stammtisch

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

Wann?
Freitag, 17. Oktober, 18-20 Uhr

Wo?
Cafe Restaurant Eremitage
Eremitage 7, 57234 Wilnsdorf

Wann?
Freitag, 21. November, 18-20 Uhr

Wo?
Cafe Del Sol
Freudenberger Str. 61, 57072 Siegen

Wann?
Freitag, 12. Dezember, 18-20 Uhr

Wo?
Lahori Masala
Marktplatz 1, 57250 Netphen

Kosten?
Geld für Essen und Getränke
+ Individuelle Betreuungskosten

Nr. 02 Gesundes Kochen

Was ist gesunde Ernährung?
Wie kocht man gesund?
Hier bekommen Sie Ideen und Tips!
Wir kochen gemeinsam.
Und essen zusammen.

Wann?
Dienstag, 07. Oktober, 16:30-20 Uhr
Dienstag, 04. November, 16:30-20 Uhr
Dienstag, 02. Dezember, 16:30-20 Uhr

Wo?
Lebenshilfe Center
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?
6 € pro Termin
+ Individuelle Betreuungskosten

Essen & Trinken

Nr. 03 Kaffee & Kuchen

Wir sitzen gemütlich zusammen.
Es gibt Kaffee und Kuchen.
Oder auch Tee.
Wir haben viel Zeit für Gespräche.
Es wird eine entspannte Zeit!

Wann?

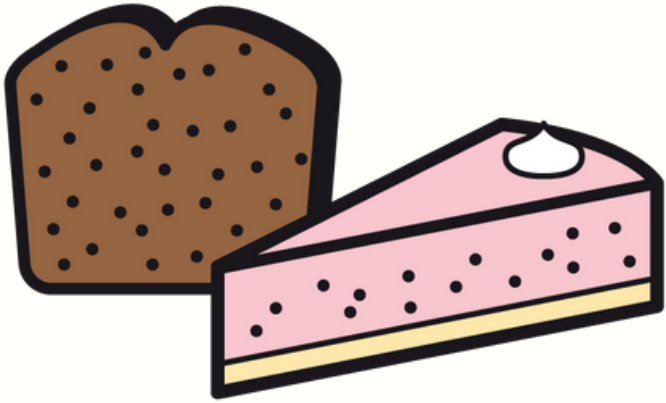
Samstag, 11. Oktober, 14-16 Uhr
Samstag, 08. November, 14-16 Uhr
Sonntag, 07. Dezember, 14-16 Uhr

Wo?

Lebenshilfe Center
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?

4 € pro Termin
+ Individuelle Betreuungskosten



Nr. 04 Plätzchen backen

Wir backen Plätzchen für Weihnachten.
Der Teig wird gerollt.
Plätzchen werden ausgestochen.
Und mit Streuseln dekoriert.
Die fertigen Plätzchen dürfen mit nach Hause genommen werden.

Wann?
Freitag, 05. Dezember, 16-19 Uhr

Wo?
Lebenshilfe Center
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?
4 € + Individuelle Betreuungskosten

Kreatives

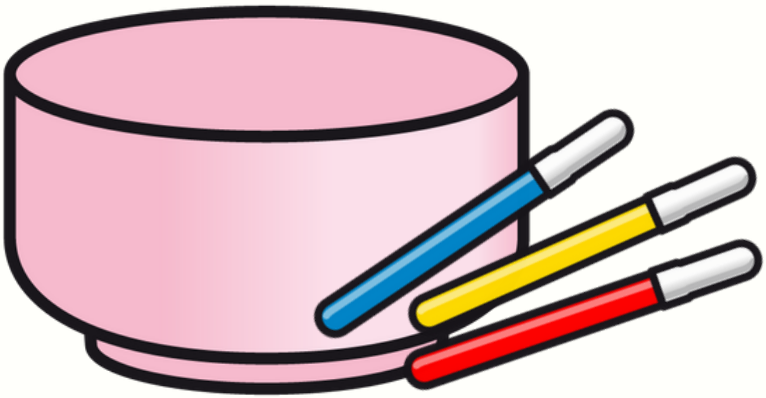
Nr. 05 Keramik bemalen

Wir bemalen eine Tasse mit Untertasse
und einen kleinen Teller.
Dazu benutzen wir spezielle Stifte.
Wir denken uns eigene Muster aus.
Oder schreiben etwas.

Wann?
Donnerstag, 09. Oktober, 18-20 Uhr

Wo?
Lebenshilfe Center
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?
6 € + Individuelle Betreuungskosten



Nr. 06 Adventskalender

Alle basteln sich einen eigenen Adventskalender.
Der Kalender wird von anderen mit Süßigkeiten befüllt.
Alle nehmen dann ihren Kalender mit nach Hause.
Und freuen sich auf die Adventszeit!

Wann?
Mittwoch, 12. November, 18-20 Uhr

Wo?
Lebenshilfe Center
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?
6 € + Individuelle Betreuungskosten

Kreatives

Nr. 07 Knusper-Häuschen

Wir dekorieren Knusper-Häuschen.
Dazu nutzen wir zum Beispiel Gummibärchen.
Wir können die Häuschen so gestalten wie wir möchten.

Wann?
Dienstag, 18. November, 17-20 Uhr

Wo?
Lebenshilfe Center
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?
5 € + Individuelle Betreuungskosten

Nr. 08 Türkranz

Wir machen selber Türkränze.
Die Kränze werden winterlich aussehen.
Sie können die Haustür schmücken.
Aber auch eine Zimmertür oder ein Fenster.

Wann?
Dienstag, 25. November, 17:30-19:30 Uhr

Wo?
Lebenshilfe Center
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?
5 € + Individuelle Betreuungskosten

Bewegung

Nr. 09 Kegeln

Jeden 2. Mittwoch gehen wir Kegeln!
Wir bringen die Kugel zum Rollen.
Wir versuchen, die 9 Kegel umzuwerfen.
Schnappen wir uns eine Kugel und ab auf die Bahn!

Wann? Jeweils von 18-20 Uhr!

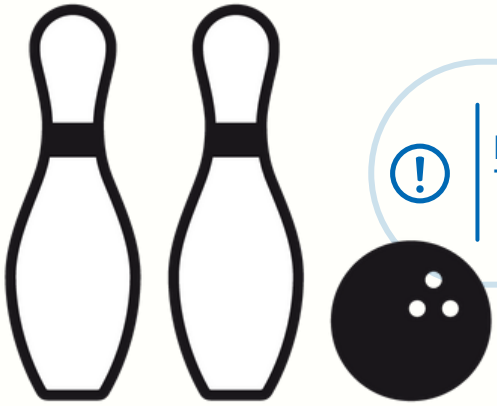
Mittwoch, 08. Oktober
Mittwoch, 22. Oktober
Mittwoch, 05. November
Mittwoch, 03. Dezember
Mittwoch, 17. Dezember

Wo?

Im alten Bahnhof
Hauptstraße 1, 57074 Siegen

Kosten?

4€ pro Termin + Geld für Essen und Getränke
+ Individuelle Betreuungskosten



Bitte an Turnschuhe denken.

Nr. 10 Dart

Wir spielen zusammen Dart.
Beim Dart werfen wir Pfeile auf eine Zielscheibe an der Wand.
Wir spielen ein kleines Turnier.
Es gibt einen Wander-Pokal zu gewinnen.

Wann?

Samstag, 25. Oktober, 13-16 Uhr
Samstag, 15. November, 13-16 Uhr
Samstag, 13. Dezember, 13-16 Uhr

Wo?

Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?

2€ pro Termin + Individuelle Betreuungskosten

Bewegung

Nr. 11 Wanderung

Wir laufen gemeinsam zum Aussichtsturm Rabenhain.
Und genießen die Natur.
Wir machen ausreichend Pausen.
Jeder bringt sich etwas zu trinken mit.

Wann?
Sonntag, 26. Oktober, 14-16 Uhr

Wo?
Treffpunkt: Wanderparkplatz Dautenbach
Tiefenbacher Straße, 57250 Netphen

Kosten?
Individuelle Betreuungskosten

Achtung!
Dieses Angebot findet nur bei gutem Wetter statt.

Nr. 12 Sitz-Gymnastik

Wir machen Gymnastik im Sitzen.
Das sind verschiedene Übungen zum Dehnen.
Und zum Muskelaufbau.
Die Übungen sind für jedes Fitness-Level geeignet!

Wann?
Dienstag, 16. Dezember, 17:30-19:30 Uhr

Wo?
Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?
2€ + Individuelle Betreuungskosten

Spiel & Spaß

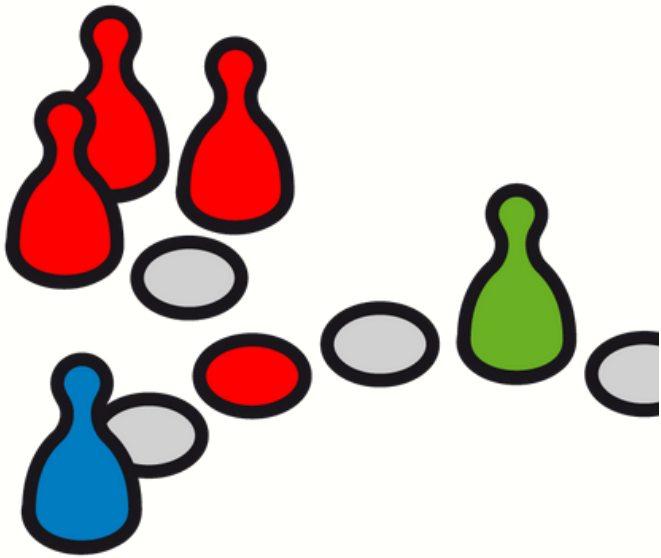
Nr. 13 Spieleabend

Wir spielen und haben Spaß.
Wir haben Spiele-Klassiker.
Und lustige neue Spiele.
Oder Sie bringen Ihr Lieblingsspiel mit!

Wann?
Freitag, 24. Oktober, 16-18 Uhr

Wo?
Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?
2€ + Individuelle Betreuungskosten



Nr. 14 Halloween Party

Wir feiern Halloween mit einer Disco.
Es wird gruselige Snacks und Getränke geben.
Und sogar einen Kostüm-Wettbewerb.
Also zieht euch gruselig oder lustig an und
kommt vorbei!

Wann?
Freitag, 31. Oktober, 18-21 Uhr

Wo?
Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?
5€ + Individuelle Betreuungskosten

Spiel & Spaß

Nr. 15 Männer-Treff

Ein Abend nur für Männer.
Es gibt Snacks und Getränke.
Wir können Kickern.
Oder Spiele spielen.
Wir haben zusammen eine gute Zeit.

Wann?
Mittwoch, 19. November, 18-20 Uhr

Wo?
Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?
3€ + Individuelle Betreuungskosten

Nr. 16 Mario Kart

Wir spielen Mario Kart.
Das ist ein Spiel für die Nintendo Switch.
In dem Spiel fährt man Autorennen.
Es ist ganz leicht. Und macht viel Spaß!

Wann?
Mittwoch, 26. November, 17:30-20 Uhr

Wo?
Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?
3 € + Individuelle Betreuungskosten

Dieses Angebot ist auf 8 Teilnehmende begrenzt.

Ausflüge

QR-Code scannen
für mehr Infos!

Nr. 17 Zoo Neuwied

Wir fahren nach Neuwied in den Zoo.
Dort gibt es viele interessante Tiere zu sehen.
Affen, Vögel, Tiger und vieles mehr.
Was ist dein Lieblingstier?

Wann?
Samstag, 18. Oktober, 09-19 Uhr

Wo?
Treffpunkt: Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?
20€ + Geld für Essen und Getränke
+ Individuelle Betreuungskosten

Nr. 18 Inklusive Disco

After work and all together!
Das ist Englisch und bedeutet:
Nach der Arbeit und alle zusammen!
So heißt die inklusive Disco in Wetzlar
Eine Disco für Menschen mit und ohne Behinderung.
Jeder ist willkommen.
Das ist ein toller Ort zum Kennenlernen, Tanzen
und Spaß haben.

Wann?
Montag, 10. November, 18-23 Uhr

Wo?
Treffpunkt: Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?
Geld für Getränke
+ Individuelle Betreuungskosten

QR-Code scannen
für mehr Infos!

Ausflüge

Nr. 19 Automobil-Museum

Wir fahren zum Nationalen Automobil-Museum in Dietzhölztal.
Dort erfahren wir viel über die Geschichte des Automobils. Und es gibt viele alte und neue Autos zu sehen.
Wir besuchen auch das Restaurant vor Ort.

Wann?
Sonntag, 23. November, 10:30-16:30 Uhr

Wo?
Treffpunkt: Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?
30€ + Geld für Essen und Getränke
+ Individuelle Betreuungskosten

QR-Code scannen
für mehr Infos!

Nr. 20 Kino: Der Tod ist ein Arschloch

"Der Tod ist ein Arschloch" ist ein Dokumentarfilm über den Tod und Bestattungen.
Wir sehen den Film gemeinsam im Kino.

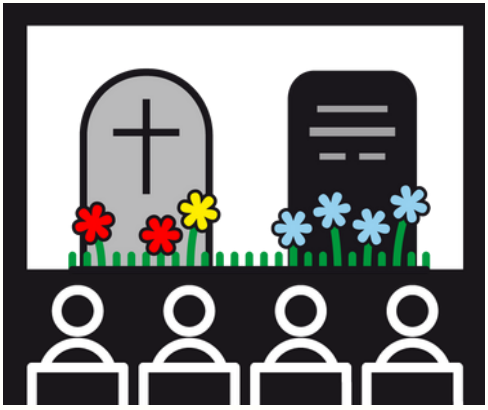
Für alle Interessierten gibt es am 28.11. einen Info-Abend, wo wir genauer über das Thema sprechen.

Wann?
Donnerstag, 27. November, 17:30-19:30 Uhr

Wo?
Bernhard-Weiss-Platz 6
57271 Hilchenbach-Dahlbruch

Kosten?
8€ + eventuell Geld für Snacks und Getränke
+ Individuelle Betreuungskosten

QR-Code scannen
für mehr Infos!



Ausflüge

Nr. 21 Ice Hockey

Beim Ice Hockey tragen die Spieler Schlittschuhe und spielen auf einer Eisfläche.
Sie müssen mit Schlägern eine Gummischeibe ins gegnerische Tor schießen.
Wir schauen uns ein Spiel der Mannschaft “Kölner Haie” gegen die “Adler Mannheim” an.

Anmeldeschluss ist der 10. Oktober!
Die Anmeldung ist verbindlich.

Wann?
Sonntag, 14. Dezember, 13:30-21 Uhr

Wo?
Treffpunkt: Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?
35€ + Geld für Essen und Getränke
+ Individuelle Betreuungskosten

Nr. 22 Weihnachtsmarkt

Gemeinsam laufen wir über den Siegener Weihnachtsmarkt.
Es gibt wieder viele schöne Stände.
Mit Dekoration. Mit Essen. Oder Glühwein.
Und auf jeden Fall mit weihnachtlicher Stimmung!

Wann?
Freitag, 19. Dezember, 16-19 Uhr

Wo?
Treffpunkt: Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?
Geld für Essen und Getränke
+ Individuelle Betreuungskosten

QR-Code scannen
für mehr Infos!

Bildung

Nr. 23 Politik - Was ist das eigentlich?

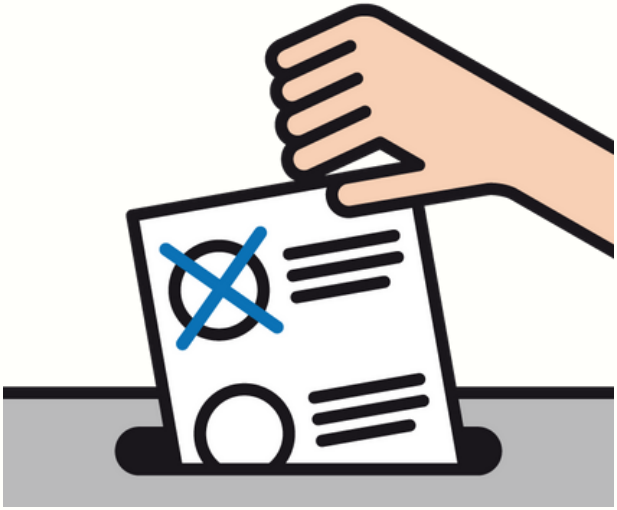
Politik ist, wenn Menschen Entscheidungen für Gruppen treffen. Und wenn gemeinsame Regeln geschaffen werden.
Wir sprechen darüber, wer entscheiden darf.
Wir lernen wie unsere Regierung aufgebaut ist.
Und vor allem wo wir selbst aktiv werden können.

Wann?
XX. Oktober

Datum folgt!

Wo?
Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?
Individuelle Betreuungskosten



Nr. 24 Meine Bestattung

Wie soll meine Bestattung aussehen?
Welche Möglichkeiten gibt es?
Wir können mitentscheiden was nach unserem Tod passieren soll.
Wir nehmen uns Zeit und sprechen darüber.

Der Kinobesuch am 27.11. kann eine gute Vorbereitung auf diesen Abend sein.
Er ist aber keine notwendige Voraussetzung.

Wann?
Freitag, 28. November, 17-19 Uhr

Wo?
Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?
Individuelle Betreuungskosten

Nr. 25 Selbstfürsorge

Selbstfürsorge bedeutet: Ich sorge für mich selbst.
Was tut mir gut? Was gibt mir Kraft?
Wieviel Stress kann ich aushalten?
Wie entspanne ich?
Über diese und weitere Fragen sprechen wir.

Wann?
Montag, 08. Dezember, 18-20 Uhr

Wo?
Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?
Individuelle Betreuungskosten

NUTZERRAT

WIR REDEN MIT.
ES GEHT UM UNS.

Wer sind wir?

**Wir sind eine Gruppe von Menschen mit Behinderung.
Wir nutzen die Dienste des Lebenshilfe Center Siegen.
Zusammen bilden wir den Nutzerrat.**

Ich bin Stefan Langenbach.
Ich setz mich gern für Andere ein.

Mein Name ist Marco Späth.
Ich bin immer gut gelaunt.

MACH MIT.

NUTZERRAT

Was machen wir?

Wir wollen mitreden und mitentscheiden.
Darum treffen wir uns regelmäßig.
Wir sprechen darüber wie wir in unserem Alltag und in unserer Freizeit vom Lebenshilfe Center Siegen begleitet werden möchten.
Alle können eigene Themen und Vorschläge einbringen.

Wo und wann treffen wir uns?

Der Nutzerrat trifft sich einmal im Monat von 16-17:30 Uhr im Lebenshilfe Center Siegen.
Ein erstes Info-Treffen für Interessierte findet am 14. November um 16:30 Uhr im Lebenshilfe Center statt.
Das Treffen dient dem Kennenlernen der aktuellen Mitglieder und der Aufgaben des Nutzerrates.

Wer kann mitmachen?

Alle die mitreden möchten!
Wir würden uns über eine starke Gruppe freuen.

Wann?
Freitag, 14. November, 16:30-18:30 Uhr

Wo?
Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen

Kosten?
Individuelle Betreuungskosten

Tipp:
Markieren Sie Ihre Termine hier im Kalender.
So behalten Sie den Überblick!

Kalender

OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
01	01	01
02	02	02 Gesundes Kochen
03	03	03 Kegeln
04	04 Gesundes Kochen	04
05	05 Kegeln	05 Plätzchen backen
06	06	06
07 Gesundes Kochen	07	07 Kaffee & Kuchen
08 Kegeln	08 Kaffee & Kuchen	08 Thema: Selbstfürsorge
09 Keramik bemalen	09	09
10	10 Inklusive Disco	10
11 Kaffee & Kuchen	11	11
12	12 Adventskalender	12 Stammtisch
13	13	13 Dart
14	14 Nutzerrat	14 Ice Hockey
15	15 Dart	15
16	16	16 Sitz-Gymnastik
17 Stammtisch	17	17 Kegeln
18 Zoo Neuwied	18 Knusper-Häuschen	18
19	19 Männer-Treff	19 Weihnachtsmarkt
20	20	20
21	21 Stammtisch	21
22 Kegeln	22	22
23	23 Automobil-Museum	23
24 Spieleabend	24	24
25 Dart	25 Türkranz basteln	25
26 Wanderung	26 Mario Kart	26
27	27 Kino	27
28	28 Thema: Bestattung	28
29	29	29
30	30	30
31 Halloween Party		31

Anmeldebogen

Lebenshilfe
Wohnverbund NRW gGmbH
Wohnen NRW gGmbH

Name: _____

Adresse: _____

_____

Telefon: _____

Ich möchte mich für folgende Angebote anmelden:

Datum	Nr.	Titel

☐ Ich benötige KEINE Assistenz.

☐ Ich benötige eine Begleitung/Assistenz für die Teilnahme.*

* Wir besprechen gerne mit Ihnen welche Unterstützung Sie benötigen.

_____ _____

Datum Unterschrift