



Lebenshilfe

Wohnverbund NRW gGmbH
Wohnen NRW gGmbH

**NIE WIEDER
IST JETZT!**

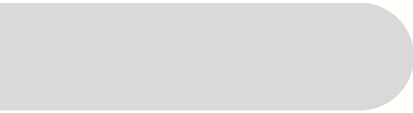
FREIZEIT-TREFF REGENBOGEN

Januar bis März 2026

JETZT
ANMELDEN



INHALT



Anmeldung



Essen & Trinken



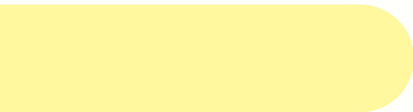
Kreatives



Bewegung



Spiel & Spaß



Ausflüge



Kalender

KONTAKT

Sophie Hayashi

Koordination Freizeit & FUD

hayashi.sophie@lh-wohnverbund-wohnen-nrw.de

0151 18 03 47 13

Atreo Rheindorf

Leitung Lebenshilfe Center Siegen

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

Lebenshilfe Wohnverbund NRW gGmbH

Telefon Büro

0271 23 18 79 9

E-Mail

regenbogen@lh-wohnverbund-wohnen-nrw.de

Adresse

Lebenshilfe Center Siegen

Spandauer Str. 5

57072 Siegen

Lieber Leserinnen und Leser,
wir wünschen Ihnen schon jetzt ein

Frohes Neues
JAHR
2026

An dieser Stelle möchten wir uns auch
für die vielen tollen Momente
mit Ihnen bedanken.

Es ist schön, über so viele Jahre hinweg,
viele vertraute Gesichter
bei unseren Angeboten zu sehen.

Aber wir sind ebenso gespannt darauf
neue Leute kennenzulernen.

Ihr Team des
Lebenshilfe Center Siegen

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
jeweiligen 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**

Auf einigen Seiten
finden Sie auch folgendes Zeichen:



Das ist das neue Symbol
des **NUTZERRATS**.
Angebote mit diesem Zeichen sind
auf Wunsch des **NUTZERRATS**
ins Programm aufgenommen worden.

Sie wollen auch aktiv mitbestimmen?

Melden Sie sich gerne zum nächsten
Treffen des **NUTZERRAT** an.

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.

Essen & Trinken

Nr. 01 Stammtisch

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



Wann?

Freitag, 16. Januar, 18-20 Uhr



Wo?

L'Osteria
Bahnhofstraße 32, 57072 Siegen



Wann?

Freitag, 13. Februar, 18-20 Uhr



Wo?

Peter Pane
Bahnhofstraße 28, 57072 Siegen



Wann?

Freitag, 13. März, 18-20 Uhr



Wo?

Zum alten Kaan
Hauptstraße 131, 57074 Siegen



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, 06. Januar, 16:30–20 Uhr
Dienstag, 03. Februar, 16:30–20 Uhr
Dienstag, 03. März, 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, 28. Februar, 14-16 Uhr



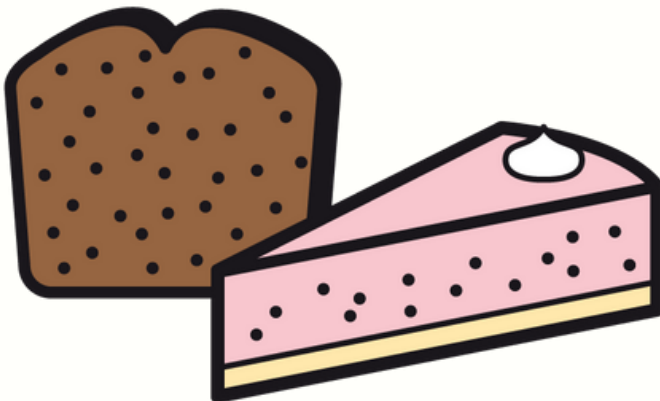
Wo?

Lebenshilfe Center
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen



Kosten?

4 € pro Termin
+ Individuelle Betreuungskosten



Essen & Trinken

Nr. 04 Brunch

Zusammen wollen wir gemütlich brunchen.
Brunch ist eine Mischung aus Frühstück und Mittagessen.
Der Begriff setzt sich aus den beiden englischen Wörtern
Breakfast (Frühstück) und Lunch (Mittagessen)
zusammen. Es wird Brantch ausgesprochen.



Wann?

Samstag, 28. März, 10-13 Uhr



Wo?

Lebenshilfe Center
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen



Kosten?

5 € + Individuelle Betreuungskosten



Kreatives

Nr. 05 Wanduhr bauen

Aus Holz machen wir uns eine eigene Wanduhr.
Wir nutzen dafür verschiedene Werkzeuge.
Über die Form und Farbe der Uhr entscheiden wir selbst.



Wann?

Freitag, 30. Januar, 17-19 Uhr



Wo?

Lebenshilfe Center
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen



Kosten?

7 € + Individuelle Betreuungskosten



Nr. 06 Ostereier färben

Wir färben hartgekochte Eier bunt.
Dann können wir die Eier bemalen.
Oder wir kleben Sticker auf.
Wir nehmen unsere selbst gestalteten Eier
mit nach Hause.



Wann?

Dienstag, 31. März, 17-19 Uhr



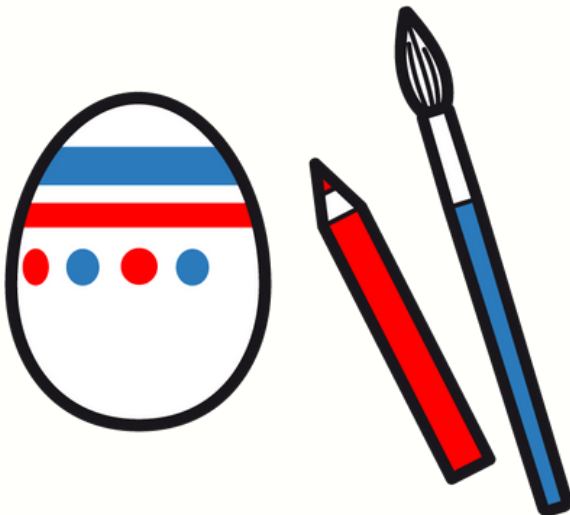
Wo?

Lebenshilfe Center
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen



Kosten?

4 € + Individuelle Betreuungskosten



Kreatives

Nr. 07 Frühlings-Girlande basteln

Bald ist es Frühling.
Zusammen wollen wir wieder hübsche Dekoration basteln.
Dieses Mal machen wir eine Girlande aus Papier.
Die Girlande wird schön bunt. Das macht gute Laune.



Wann?

Freitag, 06. März, 16:30-18:30 Uhr



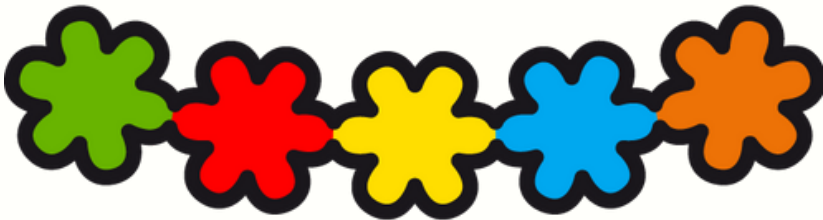
Wo?

Lebenshilfe Center
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen



Kosten?

3 € + Individuelle Betreuungskosten



Nr. 08 Kegeln

Jeden 2. Donnerstag 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!

Do., 15. Januar

Do., 29. Januar

Do., 12. Februar

Do., 26. Februar

Do., 12. März

Do., 26. März



Wo?

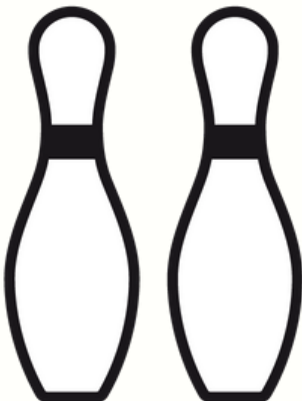
Im alten Bahnhof

Hauptstraße 1, 57074 Siegen



Kosten?

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



Bitte an
Turnschuhe denken.

Bewegung

Nr. 09 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, 24. Januar, 13-16 Uhr
Samstag, 14. Februar, 13-16 Uhr
Samstag, 21. März, 13-16 Uhr



Wo?

Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen



Kosten?

2€ pro Termin + Individuelle Betreuungskosten



Nr. 10 Tanzen

Wir wollen uns bewegen und Spaß haben.
Deshalb tanzen wir zu Musik.
Wir überlegen uns einen Tanz.
Den lernen wir dann.
Vielleicht führen wir ihn anderen vor.



Wann?

Samstag, 17. Januar, 13-16 Uhr
Samstag, 21. Februar, 13-16 Uhr
Samstag, 14. März, 13-16 Uhr



Wo?

Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen



Kosten?

Individuelle Betreuungskosten



Bewegung

Nr. II Wurfspiele

Volltreffer!

Wir spielen ein Wurf-Spiel.

Dabei werfen wir mit einem Säckchen auf Ziele.

Es gibt viele Arten, wie wir spielen:

Gegeneinander oder zusammen.

Gegen die Zeit oder einfach so.

Mit Händen, Füßen oder blind.

Wir probieren aus was uns Spaß macht.



Wann?

Samstag, 07. Februar, XX-XX Uhr



Wo?

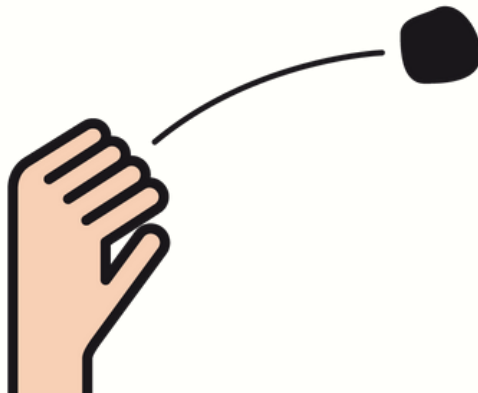
Lebenshilfe Center Siegen

Spandauer Straße 5, 57072 Siegen



Kosten?

Individuelle Betreuungskosten



Nr. 12 Bingo

Wir spielen Bingo.

Jeder hat eine Karte mit Zahlen vor sich.

Ein Spielleiter zieht Zahlen.

Die Spieler kreuzen an, wenn sie diese Zahlen auf ihrer Karte haben.

Wer zuerst eine Reihe voll hat gewinnt einen kleinen Preis!



Wann?

Mittwoch, 18. Februar, 18-20 Uhr



Wo?

Lebenshilfe Center Siegen

Spandauer Straße 5, 57072 Siegen



Kosten?

2 € + Individuelle Betreuungskosten

BINGO				
21	2	33	7	19
10	56	23	41	35
42	48	9	13	3
8	4	31	16	25
40	17	1	20	37



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, 20. März, 16-18 Uhr



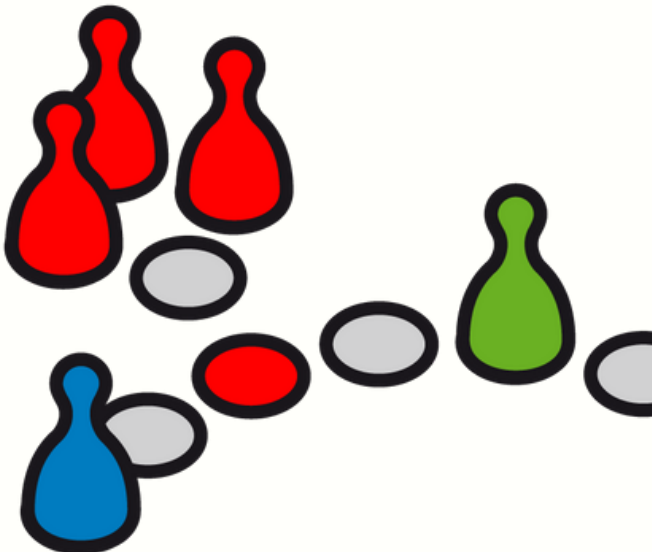
Wo?

Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen



Kosten?

2€ + Individuelle Betreuungskosten



Nr. 14 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, 09. Februar, 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. 15 Affen- & Vogelpark

Wir fahren in den Affen- und Vogelpark nach Eckenhagen. Dort können wir verschiedene Affenarten und viele Vögel sehen.

Es gibt auch andere Tiere und sogar einen Streichelzoo.



Wann?

Samstag, 07. März, 09-15 Uhr



Wo?

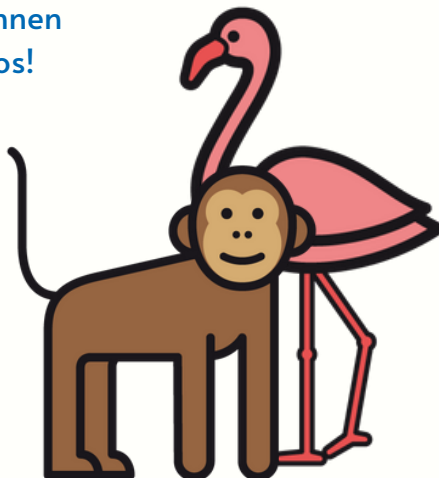
Treffpunkt: Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5, 57072 Siegen



Kosten?

18 € + Geld für Essen und Getränke
+ Individuelle Betreuungskosten

QR-Code scannen
für mehr Infos!



Tipp:

Markieren Sie Ihre Termine hier im Kalender.

So behalten Sie den Überblick!

Kalender

JANUAR

01

02

03

04

05

06 Gesundes Kochen

07

08

09

10

11

12

13

14

15 Kegeln

16 Stammtisch

17 Tanzen

18

19

20

21

22

23

24 Dart

25

26

27

28

29 Kegeln

30 Wanduhr bauen

31

FEBRUAR

01

02

03 Gesundes Kochen

04

05

06

07 Wurfspiele

08

09 Inklusive Disco

10

11

12 Kegeln

13 Stammtisch

14 Dart

15

16

17

18 Bingo

19

20

21 Tanzen

22

23

24

25

26 Kegeln

27

28 Kaffee & Kuchen

MÄRZ

01

02

03 Gesundes Kochen

04

05

06 Girlande basteln

07 Affen- & Vogelpark

08

09

10

11

12 Kegeln

13 Stammtisch

14 Tanzen

15

16

17

18

19

20 Spieleabend

21 Dart

22

23

24

25

26 Kegeln

27

28 Brunch

29

30

31 Ostereier färben