

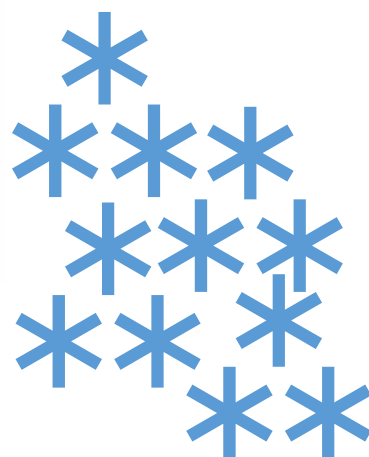
# Freizeit - Begegnung - Bildung



Offene Hilfen der Lebenshilfe Hof

*Lebensfreude inklusive*

## Januar 2023



### Angebote für

Kinder - Jugendliche - Erwachsene

Familien - Eltern - Interessierte

Jetzt auch bei WhatsApp unter:

09281 - 78 47 055



Gute Vorsätze fürs neue Jahr!

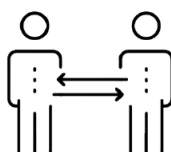
Bewegungs-Treff



OHL-Bewegungs-Treff  
am 20. Jan. 2023

A-H-A-Formel

Abstand halten



Hygieneregeln beachten



Atemmaske tragen



**Wir achten aufeinander!**

Bitte beachten:



Offene Hilfen der Lebenshilfe Hof

Schaumbergstraße 4, 95032 Hof  
Tel: 09281 7847055  
lebensfreude@lebenshilfe-hof.de

Die Teilnahme an allen hier aufgeführten Angeboten ist **nur nach vorheriger schriftlicher Anmeldung möglich.**

Die Angebote finden unter **Einhaltung der aktuellen Abstands- und Hygiene-Regeln** statt.

Teilnehmende mit **Krankheitssymptomen dürfen nicht zu den Angeboten kommen.**

**Achtung:** Es kann zu **Änderungen durch die aktuelle Corona-Lage** kommen! Wir informieren die Angemeldeten dann rechtzeitig darüber.

Wir freuen uns auf Euch! Euer OHL-Team

**Für unsere OHL-Angebote bieten wir einen Hol- und Bringdienst**

**Kosten:** (einfache Fahrt)

|               |       |
|---------------|-------|
| Stadtbereich  | 2,00€ |
| Naher Umkreis | 3,00€ |
| Landkreis     | 5,00€ |

Kontakt:

**Monika Köppel-Meyer**

Durchwahl:

**09281 - 7847056**

Unsere Büroräume:

Schaumbergstraße 4  
95032 Hof

**Tel. 09281 - 7847055**

**Fax: 09281 - 7847088**

[lebensfreude@lebenshilfe-hof.de](mailto:lebensfreude@lebenshilfe-hof.de)

[www.lebenshilfe-hof.de/offene-hilfen](http://www.lebenshilfe-hof.de/offene-hilfen)



Jetzt  
auch  
bei  
WhatsApp

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Soziales, Familie und Integration gefördert.

[www.lebenshilfe-hof.de/offene-hilfen](http://www.lebenshilfe-hof.de/offene-hilfen)



## Feierabend-Treff

(mit Renate Marynissen und Team)  
für Jugendliche und Erwachsene, die gerne den  
Feierabend mit Action, Spaß aber auch  
Gemütlichkeit verbringen wollen.

**Wann: Mittwoch, von 16:00 bis 18:30 Uhr**

**11. Januar 2023**

**18. Januar 2023**

"Let's Play" - Spieleabend im Lichthaus"

"Uns geht ein Licht auf!" Romantische Fackelwanderung

**25. Januar 2023**

Kegel-Start im Jahr 2023

**Treffpunkt: HW, Schaumbergstr. 4, 95032 Hof**

**Kosten: je 3 € (+ evtl. Fahrtkosten)**



## Eltern-Café

(mit Monika Köppel-Meyer oder Nina Franz)  
für Eltern und Angehörige, die sich in netter  
Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee mit anderen  
austauschen wollen.

**Wann: Mittwoch, 18. Januar 2023  
von 09:00 bis 10:30 Uhr**

**Wo: Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben...**



## Eltern-Treff

(mit Sabine Bayreuther)  
für Eltern und Angehörige, die sich in netter Atmosphäre bei einer Tasse  
Kaffee mit anderen Eltern austauschen wollen.

**Wann: Dienstag, 17. Januar 2023, ab 14:30 Uhr**

**Wo: TPZ-Hof, „Küche blau oben“, Am Lindenbühl 10, Hof**

**Wenn möglich, Anmeldung bitte bis Donnerstag, 12. Januar!**

**Wir freuen uns ebenso über Teilnehmende, die spontan dabei sind!**



**Zieht euch warm an!**

Wir empfehlen OHL-Hoodie und Loop:



## Stamm-Tisch: inklusive spielen

(mit N. Opitz und S. Bayreuther)

für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

aus Münchberg und Umgebung zum **inkluisiven Spielen**

**Wann: Freitag, 13. Januar 2023, 18:00 Uhr**

**Wo: Hopfenhäusla in Münchberg (Schützenstr. 22)!!**

**Anmeldung erwünscht! - Bei Absagen: Bitte einen Tag vorher!**



## Frühstücks-Treff

(mit Sue, Beate und Martin)

**Wann: Samstag, 07. Januar 2023**

**von 10:00 bis 11:30 Uhr**

**Wo: Meinels Bas, Vorstadt 13, Hof**

**Treffpunkt: Parkplatz Meinels Bas**

**Kosten: Frühstück: ca. 8,50 € mit Kaffee**

**Anmeldung erforderlich! - Bei Absagen: Bitte einen Tag vorher!**



## Amal-Stiftung

(mit Ursula Schneider und Monika Köppel-Meyer)

Wir arbeiten zusammen mit der Amal-Stiftung, der Stiftung für krebs- und schwer chronisch kranke Kinder in Hochfranken.

→ Bei Interesse: Informationen bei Ursula Schneider

09281-8339320, [u.schneider\(a\)kinderkrebshilfe-hochfranken.de](mailto:u.schneider@kinderkrebshilfe-hochfranken.de)



## Redaktions-Team der OHL-Zeitung

(mit Anna Knarr)

Unser Redaktions-Team trifft sich **online** über

Videokonferenz. Willst du auch Teil vom Redaktions-

Team werden? Dann melde dich bitte im OHL-Büro!

**Wann: Dienstag, 10. Jan. 2023 ab 18:30 Uhr**



## Offener Treff

(mit Cornelius Kelber und Team in Kooperation mit EJW/CVJM)  
für Jugendliche, Erwachsene und Familien

Thema: **Frohes neues Jahr**

### Programm:

14:30 Uhr Kaffeetrinken

15:30 Uhr Leseratten, danach Kreativ-Angebot

18:00 Uhr Abendessen

19:00 Uhr Wir singen Karaoke

Wann: **Samstag, 21. Januar 2023**

von **14:30** bis **20:30 Uhr**

Wo: **Lichthaus, Pfarr 26, Hof**



## Vorschau Februar

Senioren Fasching der Stadt Hof lädt ein:

### Fasching mit Prunksitzung

(mit Renate Marynissen)

für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien

Für die Ausgestaltung sorgen die Mitwirkenden der „Narhalla Hof“. Die musikalische Umrahmung übernimmt „Frank Willutzki“.

Beachte die Anmeldung hier im Monatsprogramm!

**Anmeldeschluss mit Zahlung der Kosten ist Mittwoch der 11.01.2023**  
**Danach ist keine kostenfreie Stornierung mehr möglich.**

Wann: **Sonntag, 05. Februar 2023**

von **14.00** bis **18.00 Uhr**

Wo: **Freiheitshalle Hof**

Kosten: **10,00 €** **Eintritt**

7 € Eintritt für Inhaber von Ehrenamtskarten (nur mit Nachweis)

5 € Eintritt für Bezieher von Grundsicherung (nur mit Nachweis)

**zuzüglich Taschengeld für Speisen und Getränke**



Sei dabei!





## Treffpunkt „Arche“

(mit Carola Gröger und Team)

Bibel lesen, beten, singen,  
Gespräche führen und gemeinsam essen

**Wann:** Donnerstag, 12. und 26. Januar 2023  
von 16:30 bis 18:30 Uhr

**Wo:** HW, Südring 100, 95032 Hof

**Kosten:** 2,50 € + evtl. Fahrdienst

Treffpunkt Arche



## Lebensfreude-Chor

(mit Nina Franz)

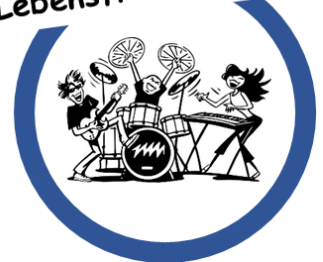
für alle die Freude am Singen haben.

**Wann:** Donnerstag, 19. Januar 2023  
von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr

**Wo:** OHL-Büro, Schaumbergstr. 4

Wir bitten um **Anmeldung über das Monatsprogramm!**

Lebensfreude Chor



## Blechblas-Unterricht

Das Bildungs-Angebot Blechblas-Unterricht  
findet in Kleingruppen statt. Die Einteilung  
organisiert Cornelius Kelber. Wer nähere  
Infos möchte, wendet sich bitte direkt an  
[cornelius.kelber\(a\)lebenshilfe-hof.de](mailto:cornelius.kelber(a)lebenshilfe-hof.de)

Inklusiver Posaunenchor



## Bowling

(mit Jürgen Martikke)

Gemeinsames Spiel, gemeinsamer Spaß für alle!

**Wann:** Donnerstag, 12. und 26. Jan. 2023  
von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

**Wo:** Bowling-Center Strike, Stelzenhofstr. 11, Hof

**Kosten:** 5,00 € + evtl. Fahrtkosten

**Fahrdienst:** Abholung ab HW nach Absprache möglich

Bowling



## Kids-Day

(Renate Marynissen und Team)

**Für Schulkinder von 6 bis 14 Jahren  
mit und ohne Beeinträchtigung**

Thema: **Para-Eishockey ist für alle da!**

**Wann: Samstag, 28. Januar 2023  
von 08:00 bis 12:00 Uhr**

**Wo: Eisteich in Hof**

Hinweis: Der Anmeldeschluss war bereits im Dezember 2022.



## Vorschau Februar: Schnupper-Training Ringen

**Für Schulkinder von 6-14 Jahren mit und ohne Beeinträchtigung**

**Wann: Samstag, 18. Februar 2023, 12:45 - 14:15 Uhr**

Weitere Infos bei: [renate.marynissen@lebenshilfe-hof.de](mailto:renate.marynissen@lebenshilfe-hof.de)

## Bewegungs-Treff

(mit Renate Marynissen)

für alle Sport-Freunde (Anfänger und Fortgeschrittene)

Gemeinsame Bewegungs-Spiele und Dehnungs- und Entspannungs-Übungen. Im Sitzen oder Stehen.

Danach genießen wir einen warmen Tee und ein ‚Sportler-Brot‘.

**Wann: Freitag, 20. Januar 2023  
von 13:30 bis 15:00 Uhr**

**Wo: OHL-Büro, Schaumbergstr. 4**

**Kosten: 3,00 € für Essen und Trinken + evtl. Fahrtkosten**

Bitte: bequeme Kleidung anziehen. Du sollst dich gut bewegen können!



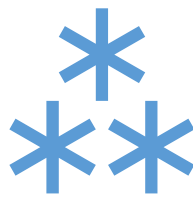
## August 2023: Sommer-Freizeit in Bad Tölz

Urlaub mit den OHL

So., 06.08 bis Fr., 11.08.2023



Januar 2023



# Anmeldung

Bitte ankreuzen :

|  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Eltern-Café<br>18.01.23   | <input type="checkbox"/> Eltern-Treff<br>17.01.23                                | <input type="checkbox"/> Stamm-Tisch<br>13.01.2023   |
| <input type="checkbox"/> Bewegungs-Treff<br>20.01.2023   | <input type="checkbox"/> Prunksitzung Februar<br><b>Anmeldeschluss: 11.01.23</b> | <input type="checkbox"/> Offener Treff<br>21.01.2023                                       |
| <input type="checkbox"/> Frühstücks-Treff<br>07.01.2023  | <b>Gesundes<br/>neues Jahr 2023!</b>   | <input type="checkbox"/> Bowling<br>12.01. ○ / 26.01. ○<br>Bitte mit Fahrdienst ○          |
| <input type="checkbox"/> Feierabend-Treff<br>11.01.○ / 18.01.○ / 25.01.○<br>Bitte mit Fahrdienst ○ | <input type="checkbox"/> Lebensfreude-Chor<br>19.01.23<br>Bitte mit Fahrdienst ○ | <input type="checkbox"/> Treffpunkt Arche<br>12.01. ○ / 26.01. ○<br>Bitte mit Fahrdienst ○ |
| <input type="checkbox"/> Kids-Day<br>28.01.2023  | <input type="checkbox"/> Redaktions-Team<br><b>Online 10.01.2023</b>             | <input type="checkbox"/> Interesse am<br>Blechblas-Unterricht                              |

## Interesse an der Sommer-Freizeit 2023 in Bad Tölz

Per Post an die Offenen Hilfen der Lebenshilfe Hof,  
Schaumbergstr. 4, 95032 Hof, E-Mail ([lebensfreude@lebenshilfe-hof.de](mailto:lebensfreude@lebenshilfe-hof.de)), oder Fax: 09281-847088

Name: \_\_\_\_\_

geb.: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich möchte das OHL-Monats-Programm erhalten per:

WhatsApp  E-Mail  Druck-Version

Meine Gruppe in HW oder TPZ: \_\_\_\_\_

Pflegegrad: ja  nein

Abrechnung über:  Entlastungsleistungen  UVP  privat

Ich kann die **aktuellen Hygiene-Regeln** einhalten.

Ich bin **vollständig geimpft** gegen Corona / oder davon **genesen**.

Ich bin **nicht geimpft** gegen Corona.

Ort, Datum

Unterschrift (ggf. gesetzlicher Vertreter)

