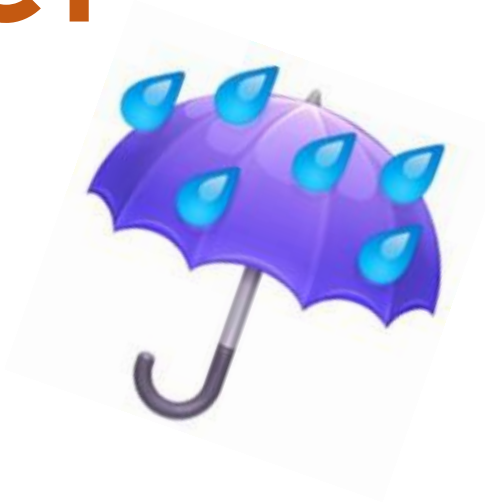
Monatsprogramm

November

2026



Lebensfreude inklusive

OHL

Offene Hilfen der Lebenshilfe Hof

Freizeit – Begegnung – Bildung

Liebe Freundinnen und Freunde der Offenen Hilfen der Lebenshilfe Hof!

Unser Programmheft für **November** ist da.
Es gibt wieder viele Gruppenangebote und Treffs zum Mitmachen. Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung und ihre Familien. Wir bieten die Möglichkeit, Freizeit sinnvoll zu gestalten. Wir wollen, dass sich Menschen begegnen und kennenlernen.

Am 25. November findet die Aufzeichnung für den TVO-Gottesdienst in der Auferstehungskirche Moschendorf statt. Wir freuen uns über viele Godi- Besucher!

Wir wünschen euch viel Freude bei unseren Angeboten, und freuen uns auf viele gemeinsame Erlebnisse.

Bist Du dabei? Wir freuen uns auf Dich!
Monika Köppel-Meyer und Team!



Monika Köppel-Meyer

Leitung OHL

09281 7847056
0151 46708935
monika.koeppel-meyer@lebenshilfe-hof.de

Verwaltung:

lebensfreude@lebenshilfe-hof.de
09281 7847088
Signal



Cornelius Kelber

Blechblasen,
Inklusiver Posaunenchor

09281 5959951
0151 12875738
cornelius.kelber@lebenshilfe-hof.de



Isabell Suckrau

VHS Projekt

09281 5959950
0151 42065659
isabell.suckrau@lebenshilfe-hof.de



Claudia Schäfer

Ausflüge, Treffs,
Freizeiten, Klettern

09281 5959950
0151 16630299
claudia.schaefer@lebenshilfe-hof.de



Jasmin Engelbrecht

Offener Treff

09281 5959950
0151 19642008
jasmin.engelbrecht@lebenshilfe-hof.de

Feierabendtreff

(mit Claudia Schäfer und Team)

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.



Wann: Mittwoch von 16:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Wo: HW, Schaumbergstr. 4, Hof
Kosten: je 3 € (+ evtl. Fahrtkosten)

04. November Spiele spielen – wer wohl gewinnt? ☺	**11. November** St. Martinsfeier im Lichthaus
25. November wir besuchen die Aufzeichnung des TVO- Gottesdienst in der Auferstehungskirche	

Offener Treff

(mit Jasmin Engelbrecht und Team)

Für Jugendliche, Erwachsene und Familien.



Thema: **Weiter auf Welt-Reise:**

Hej Adventszeit



Wann: **Samstag, 21. November 2026**
14:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Wo: Lichthaus, Pfarr 26

Ab 14:30 Uhr	Fika (gesellige Kaffeepause) mit Zimtschnecken und anderen schwedischen Leckereien
16:00 Uhr	**Adventskranz-Workshop** Wir gestalten unsere eigenen Adventskränze (Anmeldung auf der letzten Seite – Unkosten ca. 10€ - gerne mit Begleitung/ Unterstützung/ Familie)
Ab 18:00 Uhr	Zum Abendessen gibt es typisch schwedisch Köttbullar

Der nächste offene Treff ist am: *12.12.*

Frühstücks-Treff

(mit Beate Krantz, Stefan Schmitt und Martin Zschätzsch)

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.



Wann: **Samstag, 14. November 2026**
von 10:00 Uhr 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.

Familientreff/ Stammtisch NAILA

(Birgit Wilfert und Reinhold Singer)

Für Familien, Menschen mit und ohne Beeinträchtigung und Interessierte.
Vor allem aus Naila und dem Frankenwald.
Wir treffen uns im Täubla, der Kneipe im Herzen von Naila zum Quatschen, Spielen und Essen.



Wann: **Samstag, 14. November 2026, 19:00 Uhr**

Wo: Täubla (Marktplatz 12, 95119 Naila)

Kosten: für Essen und Trinken vor Ort (Du kannst Dir aber auch Essen mitbringen)

Wir bitten um Anmeldung über dieses Monatsprogramm (letzte Seite)

Stammtisch Münchberg

(mit Sabine Bayreuther & Norbert Opitz)

Für Familien, Menschen mit und ohne Beeinträchtigung und Interessierte.
Vor allem aus Münchberg, Helmbrechts und Umgebung.



Wann: **Freitag, im November 2026, 18:00 Uhr**

Termin und Ort wird noch bekannt gegeben!

Kosten: für Essen und Trinken vor Ort

Wir bitten um Anmeldung über dieses Monatsprogramm (letzte Seite)

Bowling

(mit Jürgen Martikke und Team)



Gemeinsames Spiel und Spaß für alle!

Wann: **Donnerstag, 12. November 2026**
und
Donnerstag, 26. November 2026
von 16:00 Uhr bis 18:30 Uhr

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

Kosten: 7,00 € (+ evtl. Fahrtkosten)
Falls ein Essen gewünscht ist:
Ausreichend Taschengeld (ca.15,00€)

Inklusive Kletter-Gruppe

(mit Claudia Schäfer, Beate U. und Verena Kimmel vom DAV)



Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

Klettern in der Kletterhalle Rehau.

Das Angebot richtet sich an jeden Interessierten ab 14 Jahren, es gibt keine Einschränkungen!

Bitte nimm Dir bequeme, oder Sport-Kleidung
und etwas zu trinken mit.
Schuhe können wir uns dort ausleihen.

Wann: **Freitag, im November 2026**
(Termin wird noch bekannt gegeben!)
von 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Treffpunkt: **OHL Büro Schaumbergstr. 8**

Kosten: 2 € (+evtl. Fahrtkosten)

Wir bitten um Anmeldung über das Monatsprogramm!

Neuanmeldungen bitte nur mit Rücksprache bei Claudia Schäfer:
09281 5959950 oder 0151 16630299 claudia.schaefer@lebenshilfe-hof.de

VHS-Programm in einfacher Sprache



Schau doch mal rein: Ins VHS-Programm-Heft in einfacher Sprache

Im November kannst du zum Beispiel:

- Mit dem Thera-Band fit werden
- Bei einer Klang-Reise entspannen
- Das Fernseh-Studio von TVO anschauen

Natürlich warten auch noch viele andere spannende Kurse auf dich!

Bei Fragen oder wenn du dich anmelden willst:

Melde dich bei Isabell Suckrau oder sprich jemanden vom VHS-Beirat an!
So erreichst du Isabell Suckrau:

* täglich im OHL-Büro (09281 5959950)
* immer donnerstags in der VHS (Ludwigstraße 7, Hof) von 10 bis 13 Uhr
* bei dir in der Werkstatt am:

Dienstag, 03.11.2026	Schaumberg
Dienstag, 17.11. 2026	Südring
Dienstag, 24.11. 2026	Oberkotzau
Dienstag, 10.11.2026	Bauernhof Martinsreuth

Jeweils während der Mittagspause.

Inklusive Theatergruppe als VHS Kurs

Im Oktober ist unsere Inklusive Theatergruppe in die zweite Runde gestartet. Wir treffen uns zweimal im Monat, immer montags.

Bei Fragen melde Dich bei: Isabell Suckrau

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@lebenshilfe-hof.de

Lebensfreude-Chor

(mit Nina Franz und Team)
Für alle die Freude am Singen haben.

Wann: **Donnerstag, 05. November 2026 und**
Donnerstag, 19. November 2026
von 16:30 Uhr bis 17:45 Uhr
Wo: Schaumbergstr. 4, Hof
Kosten: eventuelle Fahrtkosten

Der Chor wird beim Adventsdorf am 28.November 2026 auftreten!

Treffpunkt „Arche“

(mit Carola Gröger und Team)
Bibel lesen, beten, singen, Gespräche führen und gemeinsam essen.
Wir suchen musikalische Verstärkung für unser Team!

Wann: **Donnerstag, 26. November 2026**
von 16:30 Uhr bis 18:30 Uhr
Wo: HW, Südring 100, 95032 Hof
Kosten: 3,00 € (+ evtl. Fahrtkosten)

Eltern-Café

Für Eltern und Angehörige, die sich in netter Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee mit anderen austauschen wollen.

Wann: **Mittwoch, 04. November 2026**
09:00 bis 10:30 Uhr mit Nina Franz
Wo: wird noch bekannt gegeben

Wann: **Mittwoch, 25. November 2026**
16:30 Uhr bis ca. 18:00 Uhr mit Monika Köppel-Meyer
Einladung zur Aufzeichnung TVO- Gottesdienst
Wo: Auferstehungskirche, Medlerstr. 15, Hof/ Moschendorf

Redaktions-Team der OHL-Zeitung



(mit Anna Knarr)

Unser Redaktions-Team trifft sich online über Videokonferenz.

Wir suchen Verstärkung:

Du willst dabei sein? Dann melde dich bitte im OHL-Büro!

Wann: **Donnerstag, 12. November 2026** ab 18:30 Uhr

Wo: online, der Link wird immer vor dem Treffen versendet

Tagesausflug: Entenhausen

(mit Claudia Schäfer und Team)

für Jugendliche, Erwachsene und Familien.



Donald Duck Museum Entenhausen

Wir fahren nach Schwarzenbach an der Saale.
Dort besuchen wir das Donald Duck Museum.

Im Museum gibt es viele Bilder und Figuren von Donald Duck und seinen Freunden zu sehen. Wir können uns die Ausstellung in Ruhe anschauen und viele lustige Dinge entdecken.

Danach gibt es Café und Kuchen im Museum!

Wann: **Samstag, 07. November 2026**

Treffpunkt & Ende: **OHL Büro Schaumbergstr. 8**
12:15 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
(oder **nur nach** Absprache direkt vor Ort)

Kosten: **20€** Teilnahmegebühr: Fahrt, Führung,
inklusive Kaffee und Kuchen! ☺

Verbindliche Anmeldung bis Montag, 19.10.2026. Zahlung der Kosten bis Montag, 26.10.2026. Danach ist keine kostenfreie Stornierung mehr möglich.

Teilnahme nur bei fristgerechter Bezahlung!

Theater-Besuch und TouchTour: Frau Holle

(mit Jasmin Engelbrecht und Team)

Erspüre und erfahre vor einer Vorstellung das Bühnenbild, die Kostüme und die Requisiten mit deinen Händen. Du wirst so mit allen deinen Sinnen in die Handlung des Theaterstücks hineingezogen. Im Anschluss besuchst du die Vorstellung.

Du kannst auch NUR zur TouchTour
ODER NUR zur Theater-Vorstellung kommen.

Wann: **Sonntag, 06. Dezember 2026**
Treffpunkt: Touch Tour 12:15 Uhr
Theaterstück 13:45 Uhr
jeweils am Haupteingang Theater Hof

Kosten:
- 14€ ab 17 Jahren (Eintritt und TouchTour)
- 7€ bis 16 Jahre (Eintritt und TouchTour)

Verbindliche Anmeldung mit Zahlung der Kosten bis zum 16.11.2026!
Danach ist keine kostenfreie Stornierung möglich!

OHL Tipp: TVO Gottesdienst- Aufzeichnung

Fernsehaufzeichnung für den TVO-Gottesdienst am 1. Advent - mit dem Inklusiven Posaunenchor der Lebenshilfe Hof

Wann: **Mittwoch, 25. November 2026**
ab 16:30 Uhr, Beginn: 17:00 Uhr
Wo: Auferstehungskirche, Medlerstr. 15, 95032 Hof

Wir freuen uns auf viele Gottesdienstbesucher!

SAVE THE DATE: OHL SILVESTER PARTY

(mit Jasmin Engelbrecht und Team)

Wir feiern gemeinsam ins neue Jahr!

Hast Du Lust auf eine Party? **Dann melde Dich jetzt schon an** – alle genaueren Informationen folgen.

Wann: **Donnerstag, 31. Dezember 2026 ab 18:30 Uhr**
Wo: **Kardia Church,** Carl-Benz-Straße 6, 95032 Hof

OHL Tipp: Ab in die Stadt-Bücherei

In der Stadt-Bücherei in Hof (Wörthstraße 18) gibt es ein **neues Bücher-Regal mit Büchern in leichter und einfacher Sprache!** Von Donald Duck bis Krimi findest du dort alles!



OHL Sprechstunde

Wir kommen zu Euch in die Werkstatt, ins TPZ oder zum Bauernhof. Wir helfen bei Anmeldungen und beantworten Deine Fragen.

Südring: **Dienstag, 10. November 2026**
12:00 bis 13:00 Uhr
Monika Köppel-Meyer



Schaumberg: **Dienstag, 10. November 2026**
12:00 bis 13:00 Uhr
Claudia Schäfer



Oberkotzau: **Dienstag, 10. November 2026**
12:00 bis 13:00 Uhr
Cornelius Kelber



Bauernhof: **Dienstag, 10. November 2026**
12:00 bis 13:00 Uhr
Isabell Suckrau



TPZ: **Mittwoch, 11. November 2026**
09:30 bis 09:45 Uhr
Im Gang beim Hort 1
Jasmin Engelbrecht



Offene Hilfen der Lebenshilfe Hof
Schaumbergstraße 8, 95032 Hof
Tel: 09281 7847055
lebensfreude@lebenshilfe-hof.de

Lebensfreude inklusive

November 2026

Anmeldung bitte ankreuzen ☒:		
Feierabendtreff	☐ 04.11. ☐ 11.11. ☐ 25.11.	**Fahrdienst ab HW ☐ ja** **Fahrdienst nach Hause ☐ ja**
Offener Treff	☐ 21.11.	**☐ Adventskranz binden**
Frühstücks-Treff	☐ 14.11.	
Familientreff/ Stammtisch **Naila**	☐ 14.11.	
Familientreff / Stammtisch **Münchberg**	☐ wird noch bekannt gegeben	
Bowling	☐ 12.11. ☐ 26.11.	**Fahrdienst ab HW ☐ ja** **Fahrdienst nach Hause ☐ ja**
Inklusive Kletter-Gruppe	☐ wird noch bekannt gegeben	**Fahrdienst ab HW ☐ ja** **Fahrdienst nach Hause ☐ ja**
Blechblas-Unterricht	☐ Interesse	
Lebensfreude Chor	☐ 05.11. ☐ 19.11.	**Fahrdienst ab HW ☐ ja** **Fahrdienst nach Hause ☐ ja**
Treffpunkt Arche	☐ 26.11.	**Fahrdienst ab HW ☐ ja** **Fahrdienst nach Hause ☐ ja**
Eltern Café	☐ 04.11. ☐ 25.11.	
Redaktionsteam	☐ 12.11.	
Tagesausflug November: Donald Duck Museum	☐ 07.11.	
Theaterbesuch 06.12.	☐ TouchTour ☐ Theater	**Bitte entsprechendes unbedingt ankreuzen!**
Silvesterparty	☐ 31.12.	
TVO- Gottesdienst	☐ 25.11.	**Personen gesamt:**

Bitte vollständig ausfüllen:

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Südring ☐ Schaumbergstr. ☐ Oberkotzau ☐ TPZ ☐

Gruppenleitung: _____

Pflegegrad: _____ ja ☐ / nein ☐

Abrechnung über: Entlastungsleistungen ☐ UVP ☐ privat ☐

Du bist zum Zeitpunkt der Veranstaltung im **Urlaub** oder im **Praktikum**?
Gib uns Bescheid wo wir Dich finden: _____

Ort, Datum Unterschrift (ggf. gesetzlicher Vertreter)

Offene Hilfen der Lebenshilfe Hof

Schaumbergstraße 8, 95032 Hof
Tel: 09281 7847055
lebensfreude@lebenshilfe-hof.de

Anmelden?
Die Teilnahme an allen hier aufgeführten Angeboten ist nur nach vorheriger schriftlicher Anmeldung möglich. Bitte denkt dran uns Änderungen mitzuteilen, wie Urlaub, Praktikum etc.

Abmelden?
Ist die Teilnahme doch nicht möglich, dann bitte mindestens einen Tag vorher im OHL-Büro abmelden!

Krankheit?
Teilnehmende mit Grippe-Symptomen oder Schnupfen dürfen nicht zu den Angeboten kommen. Wir achten weiterhin aufeinander mit Hygiene-Regeln und Abstand.

Fahrdienst – neue Preise beachten!

Für manche der OHL-Angebote bieten wir einen Hol- und Bringdienst.
Kosten: (einfache Fahrt)

Stadt Hof:	3,00€
Landkreis Hof:	6,00€

Betreuungskosten

Anfallende Betreuungskosten können je nach Pflegegrad über die Pflegekasse abgerechnet werden. Falls dies nicht möglich ist, stellen wir eine Privatrechnung.

Kontakt

Monika Köppel-Meyer
(Leitung)
Schaumbergstraße 8
95032 Hof
Tel. 09281 – 7847056
lebensfreude@lebenshilfe-hof.de

NEU

Statt WhatsApp: Wir benutzen jetzt den Signal-Messenger.

ohl_lebenshilfe_hof.01

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