Monats·programm

Dezember

2026

Lebensfreude inklusive

OHL

Offene Hilfen der Lebenshilfe Hof

Freizeit – Begegnung – Bildung

Frohe und gesegnete Weih·nacht!

wünscht das OHL-Team

Liebe Freundinnen und Freunde der Offenen Hilfen der Lebenshilfe Hof!

Unser Programm·heft für **Dezember** ist da. Wir bieten die Möglichkeit, Freizeit sinnvoll zu gestalten. Wir wollen, dass sich Menschen begegnen und kennenlernen.

Aus aktuellem Anlass möchte ich Sie noch auf folgendes hinweisen:

Die Bundes·regierung plant für Januar 2027 ein neues Pflege·neu·ordnungs·gesetz. Das bedeutet: Es wird Änderungen bei den Leistungen der Pflege·kassen geben (Abrechnung, z.B. UVP/ Entlastungs·leistungen). Wir werden dazu noch einen Brief für Sie mit allen Infos raus·schicken. Oder Sie erkundigen sich bei Ihrer Pflege·kasse.

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 Be·einträchtung.

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

2. Dezember Wir sind das zweite Türchen vom Moschendorfer Adventskalender	**9. Dezember** Lichthaus Weihnachts·stündchen
16. Dezember Feierabendtreff Weihnachts·feier	

Offener Treff

(mit Jasmin Engelbrecht und Team)

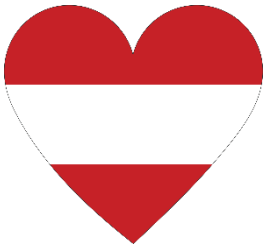
Für Jugendliche, Erwachsene und Familien.



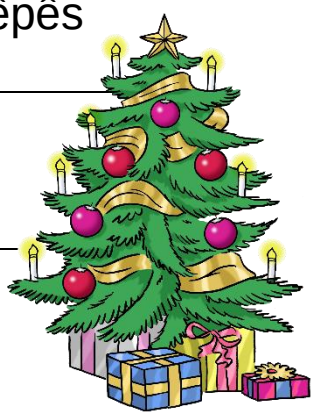
Thema: **Weiter auf Welt·reise:**
Christkindl·markt in Österreich

Wann: **Samstag, 12. Dezember 2026**
14:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Wo: Lichthaus, Pfarr 26



Ab 14:30 Uhr	Für die ordentliche Portion Weihnachtsmarkt·stimmung gibt es Crêpês
Ab 16:00	Lese·ratten und Weihnachts·bastelei
Ab 18:00 Uhr	Zum Abendessen gibt es „Kasspatzln“ (Käses·pätzle)



Frühstücks·treff

(mit Beate Krantz, Stefan Schmitt und Martin Zschätzsch)



Für Menschen mit und ohne Be·einträchtung.

Wann: **Samstag, 19. Dezember 2026**
von 10 Uhr bis 11:30 Uhr

Wo: Meinels Bas, Vorstadt 13, Hof
Treffpunkt: Parkplatz Meinels Bas

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

An·meldung erforderlich! Bei Ab·sagen: Bitte einen Tag vorher.

Familientreff/ Stammtisch NAILA

(Birgit Wilfert und Reinhold Singer)



Für Familien, Menschen mit und ohne Be·einträchtigung und Interessierte.
Nicht nur aus Naila und dem Frankenwald.
Wir treffen uns im Täubla, der Kneipe im Herzen von Naila zum Quatschen, Spielen und Essen.

Wann: **Samstag, 19. Dezember 2026, 19 Uhr**

Wo: Täubla, Marktplatz 12, 95119 Naila

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

Wir bitten um An·meldung über dieses Monats·programm (letzte Seite)

Stammtisch Münchberg

(mit Sabine Bayreuther & Norbert Opitz)



Für Familien, Menschen mit und ohne Be·einträchtigung und Interessierte.
Vor allem aus Münchberg, Helmbrechts und Umgebung.

Wann: **Freitag, 18. Dezember 2026, 18 Uhr**

Wo: **Wir treffen uns** beim „Singa und Erzell´n“
in der Stadt·bib·lio·thek Münchberg
Luitpoldstraße 25/27, 95213 Münchberg

Wir bitten um An·meldung über dieses Monats·programm (letzte Seite).

Bowling

(mit Jürgen Martikke und Team)



Gemeinsames Spiel und Spaß für alle!

Wann: **Donnerstag, 10. Dezember 2026**
von 16 Uhr bis 18:30 Uhr

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

Kosten: 7 € (+ evtl. Fahrt·kosten)
Falls ein Essen gewünscht ist:
Aus·reichend Taschen·geld (ca.15 €)

Inklusive Kletter·gruppe

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



Für Menschen mit und ohne Be·einträchtigung.

Klettern in der Kletter·halle 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, 4. Dezember 2026**
(Termin wird noch bekannt gegeben!)
von 13 Uhr bis 15 Uhr

Treffpunkt: **OHL Büro Schaumbergstr. 8**

Kosten: 2 € (+evtl. Fahrt·kosten)

Wir bitten um An·meldung über das Monats·programm!

Neu·an·meldungen bitte nur mit Rück·sprache bei: Claudia Schäfer.

VHS-Programm in einfacher Sprache

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



Im Dezember kannst du zum Beispiel:

- Türkisch kochen lernen
- An einem Advents·nachmittag mit Weihnachts·geschichten teil·nehmen

Ausblick ins neue Jahr gefällig?
Im Januar kannst du zum Beispiel:

- Sauerteig·brot backen, an einem Neujahrs·tanz teilnehmen oder einen inklusiven Sport·kurs besuchen!

Melde dich jetzt schon für deinen Januar·kurs an!

<u>Bei Fragen oder wenn du dich an·melden willst:</u>
Melde dich bei Isabell Suckrau oder sprich jemanden vom VHS-Beirat an! So erreichst du Isabell Suckrau: 09281 5959950.

Jeden Donnerstag	VHS, Ludwigstraße 7 10 Uhr – 13 Uhr
Oder in den Hochfränkischen Werkstätten, jeweils **während der Mittags·pause**:	
Dienstag, 15.12.2026	Zweigstelle Schaumberg
Dienstag, 22.12. 2026	Werkstatt Südring
Dienstag, 2.12. 2026	Zweigstelle Oberkotzau
Dienstag, 8.12. 2026	Zweigstelle Bauernhof Martinsreuth

Inklusive Theater·gruppe als VHS Kurs

Im Oktober ist unsere Inklusive Theater·gruppe 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 Blech·blas·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, 3. Dezember 2026**
von 16:30 Uhr bis 17:45 Uhr
Wo: Schaumbergstr. 4, Hof
Kosten: eventuelle Fahrt·kosten



Treffpunkt „Arche“

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

Wann: **Donnerstag, 10. Dezember 2026**
von 16:30 Uhr bis 18:30 Uhr
Wo: HW, Südring 100, 95032 Hof
Kosten: 3 € (+ evtl. Fahrt·kosten)



Eltern·café

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

Wann: **Mittwoch, 9. Dezember 2026**
9 Uhr bis 10:30 Uhr mit Nina Franz
Wo: wird noch bekannt gegeben



Redaktions·team der OHL-Zeitung



(mit Anna Knarr)
Unser Redaktions-Team trifft sich online über Video·konferenz. *Wir suchen Ver·stärkung:*
Du willst dabei sein?
Dann melde dich bitte im OHL-Büro!

Wann: **Donnerstag, 3. Dezember 2026** ab 18:30 Uhr

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

Tages·ausflug: Weihnachtsmarkt Schneeberg



(mit Claudia Schäfer und Team)
für Jugendliche, Erwachsene und Familien.

Wir fahren gemeinsam nach Schnee·berg zum Weihnachts·markt. 🎄 Dort gibt es viele schöne Weihnachts·stände. Wir können leckeres Essen und warme Getränke genießen. Wir können Weihnachts·geschenke und erzgebirgische Handwerks·kunst anschauen und kaufen. An diesem Tag findet in Schnee·berg das Lichtelfest statt. ✨ Ein besonderer Höhepunkt ist der Berg·aufzug um 17:30 Uhr. Viele Berg·leute ziehen in ihren traditionellen Kleidern durch die Stadt. Mit Musik 🎺! Wir erleben gemeinsam einen schönen und besonderen Tag in der Advents·zeit.

Wann: **Samstag, 5. Dezember 2026**
Treffpunkt & Ende: **OHL Büro Schaumbergstr. 8**
13:45 Uhr bis ca. 21 Uhr
Kosten: **20 €** Teil·nahmegebühr: Fahrt
+ Taschen·geld für **Essen und Trinken** + Souvenirs**!**

Verbindliche An·meldung bis Montag, 16. November 2026.
Zahlung der Kosten bis Montag, 23. November 2026. Danach ist keine Kostenfreie Stornierung mehr möglich. **Teil·nahme nur bei Frist·gerechter Bezahlung!**

OHL SILVESTER·PARTY

(mit Jasmin Engelbrecht und Team)

Für Menschen mit und ohne Be·einträchtung.

Wir feiern gemeinsam ins neue Jahr!

Hast Du Lust auf eine Party? Dann feiere mit uns ins neue Jahr!

Wann: **Donnerstag, 31. Dezember 2026 ab 18:30 Uhr**
Wo: Kardia Church, Carl-Benz-Straße 6, 95032 Hof
Was: Silvester-Buffet und Party mit DJ-Michael
Kosten: 10 € für Buffet inkl. Mitternachts·snack
+Geld für Getränke

Ausblick 2027

Tolle **Tages·ausflüge** und **Freizeiten** findest Du im neuen Freizeit·heft 2027. **Schau doch mal rein!**

Bitte nutze die An·meldungs·seite vom Freizeit·heft, wenn Du dich für etwas vor·anmelden willst. **Bei Fragen melde Dich bei: Claudia Schäfer.**

OHL Tipp: Advents-Konzert

Adventskonzert des CVJM Posaunenchors

Wann: **Sonntag, 6. Dezember 2026**
17 Uhr
Wo: St. Michaeliskirche, Hof

Neben der Bläser·gemeinschaft ist auch die St. Michaelis·kantorei mit von der Partie. Leitung: KMD Georg Stanek. **Eintritt ist frei.**

Theater·besuch und TouchTour: Frau Holle

(mit Jasmin Engelbrecht und Team)

Wann: **Sonntag, 6. Dezember 2026**
Treffpunkt: Touch Tour 12:15 Uhr
Theaterstück 13:45 Uhr
jeweils am Haupt·eingang Theater Hof

Verbindliche An·meldung mit Zahlung der Kosten war bis zum 16.11.2026!

Singa und Erzell´n

(mit Norbert Opitz und Monika Köppel-Meyer)

Advent-Stündchen in Münchberg. Wir singen traditionelle Weihnachtslieder und hören Geschichten und Gedichte.

Wann: **Freitag, 18. Dezember 2026, 18:00 Uhr**
Wo: in der Stadt·bib·lio·thek Münchberg
Luitpoldstraße 25/27, 95213 Münchberg

Wer etwas vortragen möchte, meldet sich bitte bis Dienstag 01.12.26 bei Monika Köppel-Meyer unter 09281/7847056.

OHL Sprech·stunde

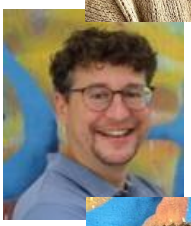
Wir kommen zu Euch in die Werk·statt, ins TPZ oder zum Bauernhof. Wir helfen bei An·meldungen und beantworten Deine Fragen. Du hast viele Fragen? Dann melde dich an!



Südring: **Dienstag, 8. Dezember 2026**
12 Uhr bis 13 Uhr
Monika Köppel-Meyer



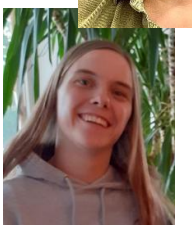
Schaumberg: **Dienstag, 8. Dezember 2026**
12 Uhr bis 13 Uhr
Claudia Schäfer



Oberkotzau: **Dienstag, 8. Dezember 2026**
12 Uhr bis 13 Uhr
Cornelius Kelber



Bauernhof: **Dienstag, 8. Dezember 2026**
12 Uhr bis 13 Uhr
Isabell Suckrau



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

NEU: Du kannst Dich für die Sprech·stunde im Monats·programm an·melden!

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

Lebensfreude inklusive

Dezember 2026

An·meldung bitte ankreuzen ☒:		
Feierabendtreff	☐ 4.12. ☐ 9.12. ☐ 16.12.	**Fahrdienst ab HW ☐ ja** **Fahrdienst nach Hause ☐ ja**
Offener Treff	☐ 12.12.	☐ **Adventskranz binden**
Frühstücks-Treff	☐ 19.12.	
Familientreff/ Stammtisch **Naila**	☐ 19.12.	
Familientreff / Stammtisch **Münchberg**	☐ 18.12.	
Bowling	☐ 10.12.	**Fahrdienst ab HW ☐ ja** **Fahrdienst nach Hause ☐ ja**
Inklusive Kletter·gruppe	☐ 4.12.	**Fahrdienst ab HW ☐ ja** **Fahrdienst nach Hause ☐ ja**
Blechblas·unterricht	☐ Interesse	
Lebensfreude Chor	☐ 3.12.	**Fahrdienst ab HW ☐ ja** **Fahrdienst nach Hause ☐ ja**
Treffpunkt Arche	☐ 10.12.	**Fahrdienst ab HW ☐ ja** **Fahrdienst nach Hause ☐ ja**
Eltern·café	☐ 9.12.	
Redaktions·team	☐ 17.12.	
Tages·ausflug Dezember: Weihnachtsmarkt Schneeberg	☐ 5.12.	
Silvester·party	☐ 31.12.	
Singa und Erzell´n	☐ 18.12.	☐ ich trage etwas vor
Werk·statt Sprech·stunde	☐ 8.12.	☐ ich brauche einen Termin

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

An·melden?
Die Teil·nahme an allen hier aufgeführten Angeboten ist nur nach vorheriger schriftlicher An·meldung möglich. Bitte denkt dran uns Änderungen mit·zuteilen, wie Urlaub, Praktikum etc.

Ab·melden?
Ist die Teil·nahme doch nicht möglich, dann bitte **mindestens einen Tag vorher im OHL-Büro ab·melden!**

Krankheit?
Teilnehmende mit Grippe-Symptomen oder Schnupfen dürfen nicht zu den Angeboten kommen. Wir achten weiterhin auf·einander mit Hygiene·regeln und Abstand.

Fahrdienst – neue Preise be·achten!

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

Stadt Hof: 3,00€
Landkreis Hof: 6,00€

Betreu·ungskosten

Anfallende Betreuungskosten können je nach Pflegegrad und Budget 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

Wir benutzen den Signal-Messenger.

ohl_lebenshilfe_hof.01

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