

Monatsprogramm

Februar

2026



Lebensfreude inklusive



Offene Hilfen der Lebenshilfe Hof

Freizeit – Begegnung – Bildung

Liebe Freundinnen und Freunde der Offenen Hilfen der Lebenshilfe Hof!

Unser Programmheft für **Februar** 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.

Bist Du dabei? Wir freuen uns auf Dich!

Wir wünschen euch viel Spass bei unseren Angeboten, und freuen uns auf viele gemeinsame Erlebnisse in 2026.

Monika Köppel-Meyer und Team!



Monika Köppel-Meyer

Leitung OHL

09281 7847056

0151 46708935



Cornelius Kelber

Blechblasen

Inklusiver

Posaunenchor

09281 5959951

0151 12875738



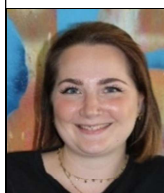
Isabell Suckrau

Offener Treff,

VHS Projekt

09281 5959950

0151 42065659



Claudia Schäfer

Ausflüge, Treffs

09281 5959950

0151 16630299



Susanne Lang

Verwaltung

Öffentlichkeitsarbeit

09281 7847088

0151 14610121



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

Für manche der OHL-Angebote bieten wir einen Hol- und Bringdienst.

Kosten: (einfache Fahrt)

Stadtgebiet: 2,00€

Naher Umkreis: 3,00€

(Oberkotzau, Wölbattendorf, Döhlau)

Landkreis: 5,00€

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

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



Anmeldung bitte ankreuzen ☑:		
Feierabendtreff	☐ 04.02. ☐ 11.02. ☐ 18.02. ☐ 25.02.	Fahrdienst ab HW ☐ ja Fahrdienst nach Hause ☐ ja 
Offener Treff	☐ 07.02.	
Theater Workshop	Anmeldung über VHS!	
Frühstücks-Treff	☐ 21.02.	
Familientreff/ Stammtisch Naila	☐ 21.02.	
Familientreff / Stammtisch Münchberg	☐ 27.02.	
Tagesausflug Februar - Sternwarte	☐ 28.02.	
Bowling	☐ 05.02. ☐ 19.02.	Fahrdienst ab HW ☐ ja Fahrdienst nach Hause ☐ ja 
Bewegungstreff Kletterhalle	☐ 1x im Monat	
Blechblas-Unterricht	☐	
Lebensfreude Chor	☐ 12.02. ☐ 26.02.	Fahrdienst ab HW ☐ ja Fahrdienst nach Hause ☐ ja 
Arche	☐ 05.02. ☐ 19.02.	Fahrdienst ab HW ☐ ja Fahrdienst nach Hause ☐ ja 
Eltern Café	☐ 11.02. ☐ 25.02.	
Redaktionsteam	☐ 19.02.	

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Südring ☐ Schaumburgstr ☐ 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)

Sprechstunde OHL

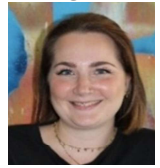
Wir kommen zu Euch in die Werkstatt.

Gerne helfen wir bei der Anmeldung und beantworten Deine Fragen.

Südring: **Dienstag, 10. Februar 2026**

12:00 bis 13:00 Uhr

Claudia Schäfer



Schaumberg: **Dienstag, 10. Februar 2026**

12:00 bis 13:00 Uhr

Isabell Suckrau



(auch zu Fragen zum VHS-Programm!)

Oberkottgau: **Dienstag, 10. Februar 2026**

12:00 bis 13:00 Uhr

Cornelius Kelber



Bauernhof: **Mittwoch, 25. Februar 2026**

12:00 bis 13:00 Uhr

Isabell Suckrau



(auch zu Fragen zum VHS-Programm!)

Feierabendtreff

(mit Claudia Schäfer und Team)

für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

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

Wo: HW, Schaumbergstr. 4, Hof

Kosten: je 3 € (+ evtl. Fahrtkosten)



Wir besichtigen jeden Mittwoch rund um das Thema Blaulicht eine andere Einrichtung, wie z.B. das THW oder das BRK. Lass Dich überraschen!

04. Februar	11. Februar
18. Februar	25. Februar

Offener Treff

(mit Isabell Suckrau und Team)

für Jugendliche, Erwachsene und Familien

Thema: Helau und Alaaf im Lichthaus!

Wann: Samstag, 07.02.2026

14:30 bis 20:30 Uhr

Wo: Lichthaus, Pfarr 26



Wir feiern gemeinsam den Faschings-Start! Komm gerne im Kostüm!
Abends ist Michael wieder mit einer Faschings-Disco am Start!

Ab 14:00 Uhr: Kuchen, Krapfen, Kaffeeklatsch

15:30 bis 16:30 Uhr: inklusive Theater-Gruppe
mit dem Jungen Theater Hof

18.00 Uhr: Abendessen

18:30 bis 20:30 Uhr: Disco und Faschings-Spiele

Mehr Info bei Isabell Suckrau: isabell.suckrau@lebenshilfe-hof.de

Info: die Theater-Gruppe ist jetzt ein VHS-Kurs. Anmeldung über
Isabell Suckrau oder VHS Hofer Land. (aktuell mit Warteliste)

Eltern-Café



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

Wann: Mittwoch, 11. Februar 2026

09:00 bis 10:30 Uhr

mit Nina Franz

Wo: wird noch bekannt gegeben

Wann: Mittwoch, 25. Februar 2026

14:00 bis 15:30 Uhr

mit Monika Köppel-Meyer

Wo: Ort wird noch bekanntgegeben

Tagesausflug Februar: Ausflug in die Hofer Sternwarte

(mit Claudia Schäfer und Team)

für Jugendliche, Erwachsene und Familien.

Wir besichtigen die Hofer Sternwarte. Anhand von Bildern werden uns spannende Einblicke in unser Universum gegeben und wir werden einiges darüber erfahren und lernen können. Je nach Wetter, werden wir dann auch Galaxien, Sterne, Planeten und andere Himmelskörper durch ein Teleskop sehen! Danach wollen wir noch in einer Pizzeria etwas essen gehen.



Wann: Samstag, 28.02.2026

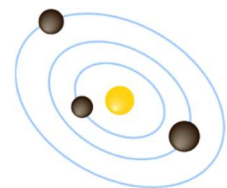
Treffpunkt & Ende: OHL Büro Schaumbergstr. 8

Oder direkt dort, nur nach Absprache

13:15 Uhr bis ca. 18:15 Uhr

Kosten: **15 € Preis beinhaltet:**

Teilnahmegebühr, Eintritt



Zzgl. Taschengeld für Essen und Trinken & Souvenirs!

(ca. 25€ für Essen empfohlen)

Verbindliche Anmeldung bis Montag, 09.02.2026

Zahlung der Kosten bis Montag, 16.02.2026

Für Fragen gerne Kontakt mit Claudia Schäfer oder dem
OHL Büro aufnehmen:

09281 5959950

0151 16630299

claudia.schaefer@lebenshilfe-hof.de

Wir suchen Dich!

Möchtest du uns bei Treffpunkt Arche, Offener Treff oder Fahrdienst unterstützen?

Dann melde dich bei Monika Köppel-Meyer:

monika.koeppel-meyer@lebenshilfe-hof.de oder 09281 7847056

OHL Save -the -Date:

Inklusiver Fasching

Wann: **Samstag, 14. Februar 2026**

Ab 14:00 Uhr

Wo: Turnerheim, Richard-Wagner-Str. 18,
Schwarzenbach an der Saale

Seniorenfasching

Wann: **Samstag, 01. Februar 2026**

14:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Wo: Festsaal der Freiheitshalle Hof

Coffee to God

Treffpunkt 1x im Monat im Gemeinderaum der Auferstehungskirche in Hof zum Kaffeetrinken, Geschichten erzählen, singen, lachen und fröhlich sein.

Wann: **Sonntag, 22. Februar 2026**

14:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Wo: Medlerstraße 15, Hof

Titel: "Rathäuser schützen - Demokratie stärken".

Heidi Lange von den "Omas gegen rechts" organisiert eine Aktion im Vorfeld der Oberbürgermeisterwahl.

Es wird symbolisch eine Menschenkette um das Hofer Rathaus gestellt. Der Inklusive Posaunenchor der Offenen Hilfen der Lebenshilfe Hof macht die Aktion hörbar.

Wann: **Samstag, 28.02.2026**

11:00 Uhr – 12:30 Uhr

Wo: Rathaus der Stadt Hof

Frühstücks-Treff

(mit Beate Krantz, Stefan Schmitt und Martin Zschätzsch)

für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung



Wann: **Samstag, 21. Februar 2026**
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

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, 21. Februar 2026**
19:00 Uhr
Wo: Täubla (Marktplatz 12, 95119 Naila)
Kosten: je nach Appetit
Wir bitten um Anmeldung über das Monatsprogramm.

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, 27. Februar 2026, 18:00 Uhr**
Wo: Spieleabend im Hopfenhäusla
(Schützenstraße 22, 95213 Münchberg)
Kosten: je nach Appetit
Wir bitten um Anmeldung über das Monatsprogramm.

Bewegungstreff Februar

(mit Claudia Schäfer)

Klettern in der Kletterhalle Rehau.

Das Angebot richtet sich an jeden Interessierten ab 14 Jahren, egal ob Du schon mal klettern warst oder ob du es noch nie probiert hast – es gibt keine Einschränkungen!

Wann: Tag und Uhrzeit wird noch bekannt gegeben.

Kosten: noch nicht bekannt + evtl. Fahrtkosten

Treffpunkt & Ende: OHL Büro Schaumbergstr. 8

K L E T T E R N



Du willst hoch hinaus, oder doch lieber etwas mehr auf dem Boden bleiben? Alles ist möglich! **Du kannst** die Halle auch gern nur anschauen. **Probiere aus,** einen 15 Meter hohen Turm zu erklimmen, oder wenige Zentimeter beim Bouldern über dem Boden entlangzuhangeln.

Wir gehen 1x im Monat in die Kletterhalle nach Rehau.

Bei Interesse bitte direkt Kontakt mit Claudia Schäfer oder dem OHL Büro aufnehmen:



09281 5959950

0151 16630299

claudia.schaefer@lebenshilfe-hof.de

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, 05.02.2026

Donnerstag, 19.02.2026

von 16:30 bis 18:30 Uhr

Wo: HW, Südring 100, 95032 Hof

Kosten: 3,00 € (+ evtl. Fahrtkosten)

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, 19. Februar 2026

ab 18:30 Uhr

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

Terminvorschau



Unsere beliebte Sommernachtsparty der **Offenen Hilfen
der Lebenshilfe** findet statt am:

Wann: 03.07.2025

Wo: VHS Hofer Land

Gute Laune, gutes Essen, Musik und viel Freude garantiert.

Tagesausflug und Freizeit Vorschau 2026:

Mit den Offenen Hilfen der Lebenshilfe „on tour“
mit Claudia Schäfer und Team

Datum	Ziel
31. Januar	Schnee-Wanderung/ Tier-Park Mehl-meisel
28. Februar	Stern-Warte Hof
21. März	Textil-Museum Helm-brechts
25. April	Bauern-Hof-Besichtigung
Mai 14. – 16.	Städte-Trip Dresden
30. Mai	Teufels-Höhle Potten-stein
20. Juni	Regens-burg: Schiff-Fahrt und Bummel
18. Juli	Lama-Wanderung Mitimino-Lamas
August 03. – 08.	Freizeit Leipzig Kulk-witzer See
August *	Natur-Bühne Treb-gast
August *	Freizeit-Park Plohn
September 18. – 20.	Wir fahren nach Berlin 2.0
24. Oktober	Feuer-Wehr-Museum Schauen-stein
21. November	Donald Duck Museum/ Enten-Hausen
05. Dezember	Lichtel-Fest Schnee-berg

* = Findet in der Woche vom 03.08.2026- 07.08.2026 statt. Tag noch nicht bekannt!

Bitte beachte: Das ist die vorläufige Planung. Es kann sich immer noch etwas ändern. Dies ist nur die Voranmeldung.

Alle aktuellen Informationen zum Ausflug sind dann im jeweiligen Monatsprogramm enthalten.

Bitte melde dich immer noch extra über das Monatsprogramm

Bowling

(mit Jürgen Martikke und Team)

Gemeinsames Spiel und gemeinsamer Spaß für alle!

Wann: **Donnerstag, 05. Februar 2026**
 Donnerstag, 19. Februar 2026
 von 16:00 Uhr bis 18:30 Uhr

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

Kosten: 6,00 € (+ evtl. Fahrtkosten)
 Falls ein Essen gewünscht ist:
 ca.10,00€ Taschengeld



Lebensfreude-Chor

(mit Nina Franz und Team)

für alle die Freude am Singen haben

Wann: **Donnerstag, 12. Februar 2026**
 Donnerstag, 26. Februar 2026
 von 16:30 Uhr bis 17:45 Uhr

Wo: Schaumbergstr. 4, Hof

Kosten: eventuelle Fahrtkosten



Wir bitten um Anmeldung über das Monatsprogramm!

Neuanmeldungen bitte mit Rücksprache
bei Nina Franz: nina.franz@lebenshilfe-hof.de

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



VHS-Programm in einfacher Sprache

Das neue VHS Programm in einfacher Sprache ist da!
Ab sofort gibt es viele spannende neue Kurse.

Das Titel-Bild hat Antonia Marsmann gemalt. Frau Marsmann hat einen Mal-Kurs in Helmbrechts besucht. Den Kurs hat Gabriele Bujak geleitet. Bald findet in der Volks-Hoch-Schule eine Ausstellung mit Bildern vom Mal-Kurs statt.



Möchtest du selbst einen Mal-Kurs bei Frau Bujak besuchen?
Info auf Seite 43.

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 10-14 Uhr
- * bei **dir in der Werkstatt** (während der Mittagspause) am:

Montag, 02.02.2026	Südring
Dienstag, 10.02.2026	Schaumberg
Montag, 16.02. 2026	Oberkotzau
Mittwoch, 25.02. 2026	Bauernhof Martinsreuth

VHS-Programm in einfacher Sprache- Kurse im Februar

In den Frühling tanzen

Gesundheit



Kurs-Nummer
30HE503141



Mit Tänzen im Kreis starten wir schwungvoll in den Frühling. Die Tänze kommen aus verschiedenen Ländern. Sie haben alle etwas mit der Natur zu tun. Alle Tänze sind einfach. Man braucht keine Erfahrung oder Fitness. Jede und jeder

kann mitmachen. Es geht nur um die Freude am gemeinsamen Tanzen.

3 Termine, montags ab 23. Februar 2026

von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Programm Seite 14

Filzen

Kultur



Kurs-Nummer
30ZE604151



Aus bunter Schaf-Wolle kann man schöne Sachen machen. Sie brauchen dazu nur Wolle, Seife, Wasser und Ihre Hände. Im Kurs können Sie Sachen nach Ihren eigenen Ideen herstellen. Sie können als Anfänger mitmachen. Kinder ab 10 Jahren können mitmachen.

Samstag 28. Februar

von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Programm Seite 16

Training mit dem Redondo Ball



Gesundheit



Kurs-Nummer
30KO502261

Das Training mit dem Redondo-Ball ist abwechslungsreich. Ein Redondo-Ball ist ein kleiner Ball für Sport-Übungen. Bei Übungen mit dem Redondo-Ball können Sie viele Muskeln im Körper stärken. Im Kurs werden wir auch gemeinsam Spaß an Bewegung erleben.

5 Termine, dienstags ab 24. Februar 2026

Von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Programm Seite 15

Inklusive Theater AG

Inklusive Theatergruppe



Kultur



Kurs-Nummer
29AH603101

Ab jetzt
zusammen
mit:

vhs
Volkshochschule
Hofer Land

JUNGES
THEATER
Hof

Für alle von 16-99 Jahren

Der Kurs ist eine Zusammenarbeit zwischen dem Jungen Theater Hof, den Offenen Hilfen der Lebenshilfe Hof und der VHS Hofer Land. Möchten Sie Teil einer neuen, inklusiven Theatergruppe sein? Jeder kann mitmachen.

Was wir in der Theatergruppe machen:

- Kennenlernen von Schauspiel
- Tanzen und Musik machen
- Spiele, bei denen man Theater spielen übt

Ganz nach dem Motto der Lebenshilfe Hof: Lebensfreude inklusive!

Wann: 1x monatlich, ab 15. November 2025

Beim Offenen Treff

von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Wo: Pfarr 26, Hof

Kosten: 30,00 € für alle Kurs-Termine in einem Semester

Nähere Infos bei:

Isabell Suckrau

Sozialarbeiterin (M.A.)

Projektleitung „Inklusion in Weiterbildung, Kultur & Begegnung“

Tel.: 09281/5959950

Mobil: 0151 42065659

E-Mail: isabell.suckrau@lebenshilfe-hof.de

Wir bitten um Anmeldung über die VHS Hofer Land.