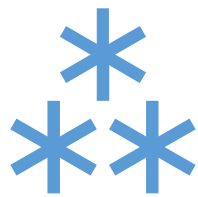


Monatsprogramm

Januar

2026



Lebensfreude inklusive



Offene Hilfen der Lebenshilfe Hof

Freizeit – Begegnung – Bildung

Liebe Freundinnen und Freunde der Offenen Hilfen der Lebenshilfe Hof!

Unser Programmheft für **Januar** 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 ein gesegnetes Neues Jahr, und freuen uns auf viele gemeinsame Erlebnisse.

Monika Köppel-Meyer und Team!



Monika Köppel-Meyer

Leitung OHL

09281 7847056

0151 46708935



Cornelius Kelber

Blechblasen

Inklusiver

Posaunenchor

09281 5959951

0151 12875738



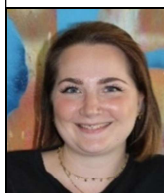
Isabell Suckrau

Offener Treff,

VHS Projekt

09281 5959950

0151 42065659



Claudia Schäfer

Ausflüge, Treffs

09281 5959950

0151 16630299



Susanne Lang

Verwaltung

Öffentlichkeitsarbeit

09281 7847088

0151 14610121

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)

Stadtbereich: 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)

Schaumburgstraße 8

95032 Hof

Tel. 09281 – 7847056

lebensfreude@lebenshilfe-hof.de



Anmeldung bitte ankreuzen ☑:		
Feierabendtreff	☐ 14.01. ☐ 21.01. ☐ 28.01.	Fahrdienst ab HW ☐ ja Fahrdienst nach Hause ☐ ja 
Offener Treff	☐ 17.01.	
Brunch beim Offenen Treff	☐ 17.01.	
Theater Workshop	Anmeldung über VHS!	
Frühstücks-Treff	☐ 10.01.	
Familientreff/ Stammtisch Naila	☐ 10.01	
Familientreff / Stammtisch Münchberg	☐ 16.01.	
Tagesausflug Januar	☐ 31.01.	
Bowling	☐ 08.01. ☐ 22.01.	Fahrdienst ab HW ☐ ja Fahrdienst nach Hause ☐ ja 
Bewegungstreff Kletterhalle	☐ 1x im Monat	
Blechblas-Unterricht	☐	
Lebensfreude Chor	☐ 29.01.	Fahrdienst ab HW ☐ ja Fahrdienst nach Hause ☐ ja 
Arche	☐ 22.01	Fahrdienst ab HW ☐ ja Fahrdienst nach Hause ☐ ja 
Eltern Café	☐ 14.01. ☐ 28.01.	
Redaktionsteam	☐ 11.01	



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)

Sprechstunde OHL

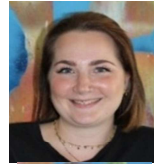
Wir kommen zu Euch in die Werkstatt.

Gerne helfen wir bei der Anmeldung und beantworten Deine Fragen.

Südring: **Dienstag, 13. Januar 2026**

12:00 bis 13:00 Uhr

Claudia Schäfer



Schaumberg: **Dienstag, 13. Januar 2026**

12:00 bis 13:00 Uhr

Isabell Suckrau



(auch zu Fragen zum VHS-Programm!)

Oberkotzau: **Dienstag, 13. Januar 2026**

12:00 bis 13:00 Uhr

Monika Köppel-Meyer



Bauernhof: **Mittwoch, 21. Januar 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)



14. Januar Neujahrsempfang im Lichthaus	21. Januar Wir besichtigen die Kletterhalle in Rehau
28. Januar wir gehen Kegeln	Februar Wir besichtigen rund um das Thema Blaulicht jeden Monat eine Einrichtung z.B. Polizei oder das BRK. Lass dich überraschen

Offener Treff

(mit Isabell Suckrau und Team)

für Jugendliche, Erwachsene und Familien

Thema: **G'sunds Neus!-mit Neujahrs Brunch!-**

Wann: **Samstag, 17. Januar 2026**
von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Wo: Lichthaus, Pfarr 26

Wir möchten das neue Jahr gemeinsam mit einem gemütlich-festlichen Brunch begrüßen!

Brunch: 11:00 bis 14:00 Uhr:

Kaffee & Kuchen: ab 14:00 Uhr:

Inklusive Theater Gruppe 15.30 Uhr:



Kosten: **Brunch, Kosten 8€,**
Getränke werden vor Ort gezahlt

Kaffeeplätzchen und Kuchen zu gewohnten Preisen

Bitte melde dich an, Teilnehmerzahl für den Brunch ist begrenzt!

Ab 15.30 Uhr:

Theater- Workshop mit dem Jungen Theater Hof

Bitte dazu extra bei der VHS Hofer Land anmelden.

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

Eltern-Café

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



Wann: **Mittwoch, 14. Januar 2026**

09:00 – 10:30 Uhr

mit Nina Franz

Wo: wird noch bekannt gegeben

Wann: **Mittwoch, 28. Januar 2026**

14:00 – 15:30 Uhr

mit Monika Köppel-Meyer

Wo: Ort wird noch bekanntgegeben

Tagesausflug Januar: Ausflug zum Mehlmeisel/Wildtierpark

(mit Claudia Schäfer und Team)

für Jugendliche, Erwachsene und Familien.

Dort gibt es einige interessante Tiere zu sehen.
Im Anschluss kehren wir noch in einer
Gaststätte ein. Frisch gestärkt werden wir, **je**
nach Wetter, noch eine kleine Winterwanderung machen.

**ACHTE UNBEDINGT AUF ENTSPRECHENDE KLEIDUNG
UND FESTE SCHUHE!**



Wann: **Samstag, 31.01.2026**

Treffpunkt & Ende: OHL Büro Schaumbergstr. 8
09:00 Uhr – 16:00 Uhr (mit

Wanderung)

oder bis 15:00 Uhr (ohne Wanderung)

Kosten: **20 € Preis beinhaltet:**
Teilnahmegebühr, Eintritt, Fahrt

Zzgl. Taschengeld für Essen und Trinken & Souvenirs!

(ca. 25€ für Essen empfohlen)

Verbindliche Anmeldung bis Montag, 12.01.2026

Zahlung der Kosten bis Montag, 19.01.2026

Bei Interesse an den folgenden Ausflügen bitte direkt Kontakt
mit Claudia Schäfer oder dem OHL Büro aufnehmen:

09281 5959950

0151 16630299

claudia.schaefer@lebenshilfe-hof.de

Wir suchen Dich!



Du hast Spaß
im Umgang mit Menschen und möchtest Dich
ehrenamtlich, oder gegen eine
Aufwandsentschädigung in den
Freizeitangeboten der
Offenen Hilfen der Lebenshilfe Hof
engagieren?

Wir suchen Unterstützung für:

- 1) Treffpunkt Arche**
- 2) Offener Treff**
- 3) Fahrdienst nach den Treffs**



Interessiert? Dann melde Dich bei Monika Köppel-Meyer:
monika.koeppel-meyer@lebenshilfe-hof.de

Telefon: 09281 7847056



OHL Save -the -Date:

Ökumenischer Gottesdienst

zum Jahresanfang in der St. Michaeliskirche Hof:
Pfarrerin Anette Jahnel und ihr Team laden herzlich zum
Gottesdienst ein.

Wann: **Donnerstag, 01. Januar 2026**
17:00 Uhr

Wo: St. Michaeliskirche, 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, 25. Januar 2026**
14:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Wo: Medlerstraße 15, Hof

Frühstücks-Treff

(mit Beate Krantz, Stefan Schmitt und Martin Zschätzsch)

für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung



Wann: **Samstag, 10. Januar 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

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, 10. Januar 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, 16. Januar 2026, 18:00 Uhr**
Wo: Spieleabend im Hopfenhäusla
(Schützenstraße 22, 95213 Münchberg)
Kosten: je nach Appetit
Wir bitten um Anmeldung über das Monatsprogramm.

Bewegungstreff Januar & 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. **Du kannst** einen 15 Meter hohen Turm erklimmen, oder wenige Zentimeter beim Bouldern über dem Boden entlanghangeln.

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, 22. Januar 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, 11. Januar 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, 08. Januar 2026**

Donnerstag, 22. Januar 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, 29. Januar 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

Ab Mitte Januar 2026 gibt es ein neues Programm mit neuen Kursen!
Wir hatten viele spannende Kurse im Herbst und im Winter.
Auch der VHS Beirat hat sich oft getroffen, hier ist ein kleiner Rückblick:



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, 12.01. 2026	Südring
Mittwoch, 21.01. 2026	Bauernhof Martinsreuth
Dienstag, 13.01. 2026	Schaumberg
Montag, 26.01. 2026	Oberkotzau

VHS-Programm in einfacher Sprache

Acrylmalerei entdecken - Schnupperkurs

Kultur



Kurs-Nummer
29AH604102



Sie lernen viel Neues über das Malen. Wir malen abstrakte Bilder. Sie lernen, Farben richtig zu mischen. Sie benutzen Pinsel und Spachtel.

Samstag 31. Januar
von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Programm Seite 20

Hobby Horsing – Reiten mit dem Steckenpferd



Gesundheit



Kurs-Nummer
29HE502341

Der Trend kommt aus Finnland. „Hobby Horsing“ bedeutet: reiten auf dem Stecken-Pferd. Jetzt gibt es ihn auch in Helmbrechts. Er ist für Kinder ab 7 Jahren. Sie machen Übungen aus dem Pferdesport. Die Beweglichkeit und die Ausdauer werden verbessert.

Samstag, 10. Januar 2027
von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Programm Seite 35

Kennst du schon unseren Theater-Workshop?
Er ist jetzt auch Teil des VHS- Programms!
Mehr Infos findest du auf der nächsten Seite!

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 Kurse 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.