

Monatsprogramm **Dezember** **2025**



Lebensfreude inklusive



Offene Hilfen der Lebenshilfe Hof

Freizeit – Begegnung – Bildung



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)

Stadtbereich: 2,00€

Naher Umkreis: 3,00€

(Oberkotzau, Wölbattendorf, Döhlau)

Landkreis: 5,00€

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.

Liebe Freundinnen und Freunde der Offenen Hilfen der Lebenshilfe Hof!

Unser Programmheft für **Dezember** 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 allen ein frohes Weihnachtsfest mit vielen schönen Erlebnissen!

Monika Köppel-Meyer und Ihr Team!



Monika Köppel-Meyer

Leitung OHL

09281 7847056

0151 46708935



Cornelius Kelber

Blechblasen

Inklusiver

Posaunenchor

09281 5959951

0151 12875738



Isabell Suckrau

Offener Treff, Kids-Day

VHS Projekt

09281 5959950

0151 42065659



Claudia Schäfer

Ausflüge, Treffs

09281 5959950

0151 16630299



Susanne Lang

Verwaltung

Öffentlichkeitsarbeit

09281 7847088

0151 14610121



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

Lebensfreude inklusive



Offene Hilfen der Lebenshilfe Hof

Anmeldung bitte ankreuzen ☑:

Feierabendtreff	☐ 03.12. ☐ 10.12. ☐ 17.12.	Fahrdienst ab HW ☐ ja Fahrdienst nach Hause ☐ ja 
Offener Treff	☐ 20.12.	
Theater Workshop	Anmeldung über VHS!	
Frühstücks-Treff	☐ 06.12.	
Familientreff/ Stammtisch Naila	☐ 06.12.	
Kids-Day	☐ 07.12.	
Tagesausflug Dezember	☐ 13.12.	
Bowling	☐ 11.12.	Fahrdienst ab HW ☐ ja Fahrdienst nach Hause ☐ ja 
Bewegungstreff	☐ 12.12..	
Blechblas-Unterricht	☐	
Lebensfreude Chor	☐ 04.12.	Fahrdienst ab HW ☐ ja Fahrdienst nachhause ☐ ja 
Arche	☐ 11.12.	Fahrdienst ab HW ☐ ja Fahrdienst nach Hause ☐ ja 
Eltern Café	☐ 03.12. ☐ 17.12.	
Redaktionsteam	☐ 11.12.	
Touch Tour - Theater Hof	☐ 07.12.	
Petterson & Findus - Theater Hof	☐ 07.12..	
Interesse Kletterhalle	☐	

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

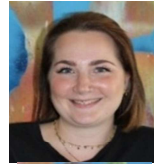
Wir kommen zu Euch in die Werkstatt.

Gerne helfen wir bei der Anmeldung und beantworten Deine Fragen.

Südring: **Dienstag, 09. Dezember 2025**

12:00 – 13:00 Uhr

Claudia Schäfer



Schaumberg: **Dienstag, 09. Dezember 2025**

12:00 – 13:00 Uhr

Isabell Suckrau



Oberkotzau: **Dienstag, 09. Dezember 2025**

12:00 – 13:00 Uhr

Monika Köppel-Meyer



Bauernhof: **Montag, 08. Dezember 2025**

12:00 – 13:00 Uhr

Isabell Suckrau



(auch zu Fragen zum VHS-Programm!)

+

Kids-Day Spezial: Kids-Day+ Geschwister-Kinder-Tag

(mit Isabell Suckrau und Team)

für Kinder von 5 bis 14 Jahren mit und ohne
Beeinträchtigung.



Thema: **Weihnachtliche Geschenke-
Werkstatt**

Der Kids-Day der OHL und der Geschwister-Kinder-
Tag des TPZ feiern gemeinsam Advent! Wir basteln
Weihnachts-Geschenke. Du brauchst noch ein
Geschenk für deine Eltern, Grosseltern oder einen
Freund? Dann bist du hier genau richtig!

Wann: **Freitag, 12. Dezember 2025**

von 14:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: TPZ Hof

Kosten: 5€ für Material und Snacks
für Kinder ohne Pflegegrad:
+10,00 € Betreuungskosten

Verbindliche Anmeldung mit Zahlung der Kosten bis zum 08.12.2025!
Danach ist keine kostenfreie Stornierung möglich!

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)

03. Dezember Advent, Advent, ein Kegel... Wir gehen KEGELN	10. Dezember In der Weihnachtsbäckerei..ähhh ..im Lichthaus ☺
17. Dezember Feierabendtreff Weihnachtsfeier	Frohe Weihnachten

Offener Treff

(mit Isabell Suckrau und Team)

für Jugendliche, Erwachsene und Familien

Thema: **Gemütliche Weihnachtszeit**

14.30 Uhr: Kaffeeplatch und Kuchen mit
weihnachtlichen Leckereien
nachmittags: Theater-Workshop und Leseratten

18.00 Uhr: Weihnachts-Essen

abends: "Schrott-Wichteln": bitte bringe einen Gegenstand mit,
den du nicht mehr brauchst und verschenken
möchtest!

Wann: **Samstag, 20. Dezember 2025**
von 14:30 bis 20:30 Uhr

Wo: Lichthaus, Pfarr 26



**Freut euch auf den Auftritt der inklusiven Theater AG und feiert
slawische Weihnachten.**

Ab 15.30 Uhr:

Theater- Workshop mit dem Jungen Theater Hof

**Bitte dazu extra über VHS Anmeldung anmelden (bitte bei Isabell Suckrau
melden!): 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, 03. Dezember 2025**

09:00 – 10:30 Uhr

mit Nina Franz

Wo: wird noch bekannt gegeben

Wann: **Mittwoch, 17. Dezember 2025**

14:00 – 15:30 Uhr

mit Monika Köppel-Meyer

Adventsnachmittag: wir freuen uns auf Ihr Lieblingsgebäck und Ihre Weihnachtsgeschichten.

Wo: OHL Büro, Schaumbergstraße 8, Hof

Theater-Besuch und TouchTour: Pettersson und Findus

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 Vorstellung ODER NUR zur Touch Tour** kommen.

Wann: Sonntag, 07. Dezember 2025

Touch Tour ab 13:30 Uhr,

Theaterstück ab 15:00 Uhr

Treffpunkt & Ende: Haupteingang Theater Hof

Kosten: 13€ (Eintritt und TouchTour)

Verbindliche Anmeldung mit Zahlung der Kosten bis zum 17.11.2025!
Danach ist keine kostenfreie Stornierung möglich!

Tagesausflug Dezember: Weihnachtsmarkt Guteneck

(mit Claudia Schäfer und Team)

für Jugendliche, Erwachsene und Familien.
Auf dem Weihnachtsmarkt können wir viele tolle Sachen
sehen!

Wann: 13. Dezember 2025
13:30 Uhr – ca. 21:00 Uhr

Kosten: 30€
(Preis beinhaltet
Teilnahmegebühr, Fahrt)
+ eigenes Taschengeld für Essen,
Trinken & Souvenirs!



Verbindliche Anmeldung mit Zahlung der Kosten bis zum 24.11.2025

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

Entdecke das Jahresprogramm 2026 im extra Einleger

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



Hier habt ihr schon mal eine kleine Auswahl:

Datum	Ziel
Mai 14. – 16.	Städte-Trip Dresden
August 03. – 08.	Freizeit Leipzig Kulk-witzer See
August (Datum folgt)	Freizeit-Park Plohn
August (Datum folgt)	Trebgast Naturbühne
Sept. 18.-20.	Wir fahren nach Berlin 2.0

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:

Adventskonzert des CVJM Posaunenchores

Wann: Sonntag, 08. Dezember 2025

17:00 Uhr

Wo: St. Michaeliskirche, Hof

Auch in diesem Jahr bieten die Bläserinnen und Bläser wieder ein abwechslungsreiches Programm an. So erklingen neben bekannten Adventsliedern auch Ausschnitte aus „Der Winter“ von Antonio Vivaldi. Neben der Bläsergemeinschaft ist auch die St. Michaeliskantorei mit von der Partie. Leitung: Tobias Wirth, Praktikant der Kirchenmusik, und KMD Georg Stanek. Eintritt ist frei.

Frühstücks-Treff

(mit Beate und Martin)

für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Wann: **Samstag, 06. Dezember 2025**
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

NEU: Familientreff/ Stammtisch NAILA

(mit Monika Köppel-Meyer)

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, 06. Dezember 2025**
19:00 Uhr
Wo: Täubla (Marktplatz 12, 95119 Naila)
Kosten: je nach Appetit

Wir bitten um Anmeldung über das Monatsprogramm.



Stammtisch Münchberg

(mit Sabrina Bayreuther & Norbert Opitz)

für Familien, Menschen mit und ohne Beeinträchtigung und
Interessierte

vor Allem aus Münchberg, Helmbrechts und Umgebung

Wann: **Kein Stammtisch im Dezember**
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 Dezember

(mit Claudia Schäfer)

Schlittschuhfahren am Hofer Eisteich.

Wann: Freitag, 12. Dezember 2025

13:45 Uhr bis 15:00 Uhr

Kosten: Taschengeld für Essen und Trinken vor Ort

Treffpunkt: Eisteich Hof

Eintritt: 2,50€ mit Schwerbehindertenausweis
5 € ohne Schwerbehindertenausweis

Schlittschuhe: 3,50 € mit Ausweis / 6 € ohne Ausweis
+ evtl. Fahrtkosten

Verbindliche Anmeldung bis zum 01.Dezember 2025

Fahrdienst auf Anfrage!

KLETTERN



(mit Claudia Schäfer und Team)

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, 11. Dezember 2025**

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. Dezember 2025**

ab 18:30 Uhr

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

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

Immer beim Offenen Treff
von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Wo: in Hof, unterschiedliche Orte

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.

Bowling

(mit Jürgen Martikke und Team)

Gemeinsames Spiel und gemeinsamer Spaß für alle!

Wann: **Donnerstag, 11.Dezember 2025**

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, 04.Dezember 2025**

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

Auch zum Jahres-Ende gibt es nochmal spannende Kurse!

Du kannst:

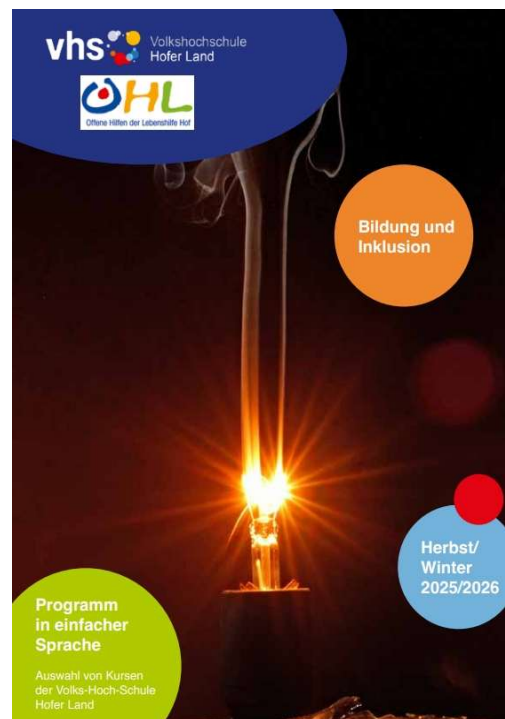
- Erleben, wie Weihnachten in Tschechien gefeiert wird
- Soziale Netzwerke kennenlernen
- Eine Klang-Lesung besuchen

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:



Dienstag, 02.12. 2025	Südring
Montag, 08.12. 2025	Bauernhof Martinsreuth
Dienstag, 09.12. 2025	Schaumberg, 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Montag, 15.12. 2025	Oberkotzau

VHS-Programm in einfacher Sprache

Es gibt noch mehr Kurse.
Schau doch mal rein: ins Programm-Heft in
einfacher Sprache!
Oder scanne den QR Code



Sprachen



Kurs-Nummer
29AH407116

Weihnachten in Tschechien

Im Vortrag hören Sie, wie Weihnachten in Tschechien gefeiert wird. Es gibt auch Weihnachtslieder und kleine Kostproben von weihnachtlichem Essen.

Dienstag, 02. Dezember 2025 von 18:15 Uhr bis 20:30 Uhr

Programm Seite 29

Beruf



Kurs-Nummer
29AH360035



Soziale Netzwerke, was ist das und wozu?

Skypen, twittern, ein Foto auf Instagram posten. Sie können an den Computern die sozialen

Dienstag, 11. November 2025, von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Programm Seite 18

Gesundheit



Kurs-Nummer
29SS501621



Klanglesung –zarte Klänge mit dem „kleinen Prinzen“

Es wird eine schöne Geschichte von Antoine de Saint-Exupéry erzählt.

Verschiedene Klangschalen machen beim Erzählen Musik.

Samstag, 06. Dezember 2025 von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Programm Seite 42

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