

caritas



2. Halbjahr

FuD – Freizeitangebote 2023

Freizeiten

Ausflüge

Kurse

Treffs

Liebe interessierte Teilnehmer*innen,

auch in diesem Halbjahr haben wir uns wieder viele Gedanken gemacht und Ihnen /Euch ein buntes Freizeitprogramm zusammengestellt. Wir hoffen, es ist abwechslungsreich und es ist für jeden etwas dabei.

Symbolerklärungen:

- Auf dieser Ferienfreizeit laufen wir wenig
- Auf dieser Ferienfreizeit laufen wir etwas mehr, machen aber viele Pausen
- Auf dieser Ferienfreizeit laufen und wandern wir viel
- für Rollstuhlfahrer geeignet
- mit Fahrdienst



Bitte nutzen Sie für die Anmeldung das beigefügte Anmeldeformular. Hier können Sie Ihre Wünsche ankreuzen, dieses Beiblatt bei uns abgeben oder per E-Mail schicken und danach erhalten Sie eine entsprechende Anmeldebestätigung. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nicht immer alle Anmeldewünsche aufgrund der hohen Nachfrage berücksichtigen können.

Viel Spaß beim Stöbern.

Ihr/Euer Familien unterstützender Dienst



„Alles auf einen Blick“

Begrüßung	2
Finanzierungshilfen	4
Hygienekonzept	6

Kurse, Treffs und Workshops

Basteltreff	7
Billard spielen	7
Club-Bowlen	8
Club-Kegeln	8
Gymnastik mit Carina	9
Minigolf	9
Trommeln macht stark	10
Freizeittreff	10
Fussball	11
Selbstverteidigung & Selbstbehauptung	11
Kaffeeklatsch und Sitztanz	12
Spielenachmittag	12

Tagesangebote, Ausflüge

Ausflug ins „Sea Life Oberhausen“	13
Schalke-Stammtisch	13
Kinonachmittag	14
Klettern	14
Schwimmen im Hallenbad	15
... abends mal raus?	15

Angebote für Alle

inklusive Disco ‘Nobody is Perfect’	16
Weihnachtscafé mit „Ricky Kunze“ - inklusiv	16

Wochenend- und Betreuungsangebote

Betreuungsangebote	17
--------------------	----

Bildungsangebote

À la Carte - Menü	18
Backen	18
Filzworkshop	19
Ich und mein Smartphone...	19
Gesund essen und genießen	20
Kaffeeklatsch	20

Freizeitangebote

Ferienfreizeit „Barcelona“	22
Gemütliche Auszeit	22

Übersicht Kurse

	25
--	----

Finanzierungshilfen

Menschen mit einer Beeinträchtigung können in Deutschland finanzielle Unterstützung erhalten, die mit den anfallenden Gebühren der hier angebotenen Kurse, Veranstaltungen und Ferienfreizeiten verrechnet werden kann. Im Folgenden erhalten Sie einen Überblick über mögliche Finanzierungshilfen.

Für diejenigen, die bei Angehörigen oder eigenständig wohnen, ist es möglich, Kostenerstattungen über die Pflegeversicherung oder Eingliederungshilfe zu erhalten. Nach Rücksprache kann auch ein Fahrdienst für Teilnehmer*innen angeboten werden.

Für Bewohner*innen des St.-Suitbert-Hauses gibt es Sondervereinbarungen.

Entsprechende Infos und Hilfe bei der Antragstellung gibt es beim Familien unterstützenden Dienst.

Bei weiteren Fragen sprechen Sie uns gerne an und vereinbaren einen unverbindlichen Beratungstermin. **02043 - 29 49 60**

1. Eingliederungshilfe §54 SGBXIII i.V.m. §76 SGB IX

Menschen mit Behinderung können zur Unterstützung bei der Teilhabe am gesellschaftlichen und kulturellen Leben und für die Freizeitgestaltung Assistenzleistungen erhalten.

Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderung ist eine Leistung der Sozialhilfe. Der Antrag wird beim Kreissozialamt gestellt.

Bei Erwachsenen Personen zählt das eigene Einkommen.

In der Regel werden 8 Stunden Begleitung/Freizeitassistenz im Monat bewilligt.

Pflegeversicherung

2. Die Verhinderungspflege/Ersatzpflege (ab Pflegegrad 2)

Ist eine Pflegeperson wegen Erholungsurlaub, Krankheit oder aus anderen Gründen an der Pflege gehindert, übernimmt die Pflegekasse die Kosten einer Ersatzpflege für bis zu 6 Wochen und 1612,00 € in Kalenderjahr. Dieses kann stundenweise oder auch für eine Ersatzpflege während einer Ferienfreizeit in Anspruch genommen werden.

Vor Inanspruchnahme der Verhinderungspflege muss ein Antrag bei der Pflegekasse gestellt werden. Bei einer stundenweisen Übernahme der Ersatzpflege wird die häusliche Pauschale nicht gekürzt.

Bei der Teilnahme an einer Ferienfreizeit übernimmt die Pflegekasse in der Regel 65% der Kosten, entsprechend der Grundpflege und häuslichen Versorgung.

Weiter können die Leistungen der Verhinderungspflege und der Kurzzeitpflege seit 2015 miteinander kombiniert werden.

Es können 50% des Leistungsbetrages der Kurzzeitpflege (bis zu 806,00 €) mit in die Ersatzpflege übernommen werden.

Entlastungsleistungen

Pflegebedürftige, die zuhause gepflegt werden, können zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen in Anspruch nehmen.

Seit Januar 2017 steht den Pflegebedürftigen aller Pflegegrade dazu ein einheitlicher Entlastungsbetrag von monatl. 125,00 € zur Verfügung. Dieser Betrag ist zweckgebunden und kann nur für Angebote anerkannter Anbieter (z.B. FuD) genutzt werden.

Weiter kann auf Antrag auch der jeweilige Anspruch auf Pflegesachleistungen bis zu 40% für niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsleistungen genutzt werden.



Wir haben ein Hygienekonzept, dass uns alle schützen soll. Auch Sie können etwas tun:

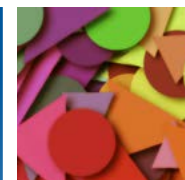
An unseren Angeboten können Sie teilnehmen, wenn Sie kein Fieber haben und Sie sich gut fühlen.

Melden Sie sich ab, wenn Sie sich krank fühlen.

Wir sorgen dafür, dass die Kursräume (Tische, Stühle, Türklinken etc.) desinfiziert sind und regelmäßig gelüftet werden.

Alle Mitarbeiter des Freizeitteams haben an einer Hygiene- und Infektionsschulung teilgenommen.

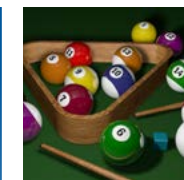
Wenn wir uns alle an die Regeln und Vorgaben halten, bleiben wir gesund und stecken niemanden an.



Basteltreff

Wir schneiden. Wir kleben. Wir falten. Wir nutzen viele verschiedene Materialien. Gemeinsam probieren wir Neues aus. Wir haben Spaß am Basteln!

Termine:	16.08./ 23.08./30.08./06.09./13.09./ 20.09./ 27.09./18.10./25.10./08.11./15.11./ 22.11./29.11./06.12. (14 Termine)
Zeit:	Mittwochs 16:30 - 18:00 Uhr
Ort:	Gertrud-Luckner-Haus, Wiesenstr. 28
Teilnehmer:	8
Referenten:	Freizeitteam
Leistungen:	Kursleitung, Betreuung, Material Fahrdienst nach Rücksprache

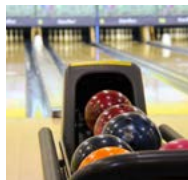


Billard spielen

Wie hält man den Billardstock (den Queue) und wohin mit den Kugeln?
Wir gehen Billard spielen.

Termine:	27.08./24.09./22.10./19.11. (4 Termine)
Zeit:	15.00 – 17.30 Uhr
Ort:	Gertrud-Luckner-Haus, Wiesenstr. 28
Teilnehmer:	5
Referenten:	Freizeitteam
Leistungen:	Begleitung, Betreuung Fahrdienst nach Rücksprache





Club-Bowlen

Für geübt Bowler*innen und die, die es werden wollen. Wir wollen zusammen regelmäßig zum Bowlen gehen.

Termine: 18.08./22.09./20.10./24.11. (4 Termine)

Zeit: Freitags 15:30 - 18:30 Uhr

Ort: Gertrud-Luckner-Haus,
Wiesenstr. 28 (Treffpunkt)

Teilnehmer: 8

Referenten: Freizeitteam
Bowlingschuhe werden ausgeliehen!

Leistungen: Betreuung, Schuhausleihe
Fahrdienst nach Rücksprache



Club-Kegeln

Für unsere Kegelprofis.
Wir sind eine Kegel-Gruppe.
Wir spielen Kegelspiele.
Hast Du Lust dabei zu sein?

Termine: 25.08./29.09./27.10./17.11. (4 Termine)

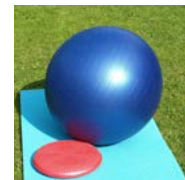
Zeit: Freitags 15:30 - 18:30 Uhr

Ort: Gertrud-Luckner-Haus, Wiesenstr. 28
(Treffpunkt)

Teilnehmer: 8

Referenten: Freizeitteam
Bitte Hallenturnschuhe mitbringen!

Leistungen: Betreuung,
Fahrdienst nach Rücksprache



Gymnastik mit Carina

Wir bewegen uns.
Wir machen leichte Übungen und halten uns fit. Jede*r kann mitmachen.

Zeit: Dienstags 16:30 - 18:00 Uhr

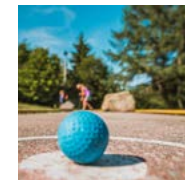
Termine: 15.08./22.08./29.08./05.09./12.09./19.09./
26.09./17.10./24.10./07.11./14.11./21.11./
28.11./05.12. (13 Termine)

Ort: Gertrud-Luckner-Haus, Wiesenstr. 28

Teilnehmer: 8

Referenten: Freizeitteam

Leistungen: Kursleitung, Betreuung, Material,
Fahrdienst nach Rücksprache



Minigolf

Dieses Angebot richtet sich an alle, die am Wochenende gerne an der frischen Luft sind und Spaß am Minigolf spielen haben.

Termine: 18.08./25.08./01.09./08.09./15.09./22.09./
29.09./ (7 Termine)

Zeit: 13:30 - 15:30 Uhr

Ort: Minigolfanlage in Wittringen
Treffpunkt: Gertrud-Luckner-Haus
Wiesenstr. 28

Teilnehmer: 10

Referenten: Freizeitteam

Leistungen: Betreuung und Begleitung





Trommeln macht stark

Wir lernen und üben einfache Rhythmen. Hasan erzählt dazu lustige Reime und Geschichten.

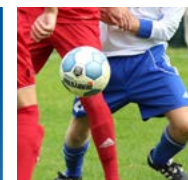
- Termine:** 14.08./ 21.08./ 28.08./ 04.09./ 11.09./ 18.09./25.09./06.11./13.11./20.11./27.11./ 04.12. (12 Termine)
- Zeit:** Montags 16:30 - 17:30 Uhr
- Ort:** Gertrud-Luckner-Haus, Wiesenstr. 28
- Teilnehmer:** 8
- Referenten:** Hasan Kayar, Freizeitteam
- Leistungen:** Kursleitung, Betreuung
Fahrdienst nach Rücksprache



Freizeittreff

Wir sind eine Gruppe von jungen Erwachsenen. Wir planen unsere Aktionen immer zusammen.

- Termine:** 15.08./12.09./17.10./14.11./05.12. (5 Termine)
- Zeit:** je nach Treff ca. 16:30 - 18:30 Uhr
- Ort:** verschieden (wir verabreden spontan wo wir uns treffen)
- Teilnehmer:** 8
- Referenten:** Freizeitteam
- Leistungen:** Kursleitung, Betreuung



Fussball

Wir haben Spaß am Fußball und sind aktiv. Wir trainieren zusammen bei Adler Ellinghorst 1961 e.V..
Dies ist eine inklusive Fußballmannschaft.

- Termine:** 17.08./24.08./31.08./07.09./14.09./21.09./ 28.09./19.10./26.10./02.11./09.11./16.11./ 23.11./30.11./07.12. (15 Termine)
- Zeit:** 16:00 - 19:00 Uhr
- Ort:** Ellinghorster Str. 40, Vereinsgelände Adler Ellinghorst
- Teilnehmer:** max. 10
- Leistungen:** Betreuung und Begleitung



Selbstverteidigung & Selbstbehauptung

SPORT x STOLLEN
SELBSTVERTEIDIGUNG KAMPFSPORT TECHNIKEN FITNESS

Wir lernen unseren Körper in schwierigen Situationen besser zu nutzen. Wir powern uns aus und bleiben fit.

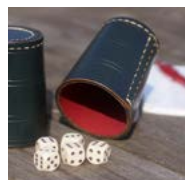
- Termine:** 19.08./16.09./21.10./11.11./02.12. (5 Termine)
- Ort:** Sportstollen - Stollenstr. 25 bei Heidelberg
- Teilnehmer:** 4 - 6
- Referenten:** A. Petersen, S. Kaiser, Freizeitteam
Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe mitbringen!
- Leistungen:** Kursleitung, Betreuung
Fahrdienst nach Rücksprache



Kaffeeklatsch und Sitztanz

Mit der richtigen Musik tanzen wir im Sitzen.
Eine Mischung aus Tanz und Gymnastik.
Um uns zu stärken, gibt es Kaffee und Kuchen.

Termine:	20.08./17.09./15.10./19.11. (4 Termine)
Zeit:	14:30 – 16:00 Uhr
Ort:	Gemeinschaftsraum Wiesenstr. 21 oder Kaplan-Poether-Haus, Schroerstr.3
Teilnehmer:	5
Referenten:	Freizeitteam
Leistungen:	Kursleitung, Begleitung, Betreuung, Fahrdienst nach Rücksprache



Spielenachmittag

Wir spielen um die Wette.
Wir ermitteln den Spielekönig/die Spielkö-
nigin und verbringen einen schönen Nachmittag
mit Kaffee und Keksen.

Termine:	20.08./17.09./22.10./12.11. (4 Termine)
Zeit:	15:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Gertrud-Luckner-Haus, Wiesenstr. 28
Teilnehmer:	5
Referenten:	Freizeitteam
Leistungen:	Begleitung, Betreuung, Material Fahrdienst nach Rücksprache



Ausflug ins „Sea Life Oberhausen“

Wir machen einen Tagesausflug ins Sea Life.
Wir schauen uns die unterschiedlichen Mee-
resbewohner an und verbringen dort einen
schönen Tag.

Termine:	05.11.2023
Zeit:	11:00 - ca. 16:00 Uhr
Ort:	Sea Life Oberhausen
Teilnehmer:	6
Referenten:	Freizeitteam
Leistungen:	Begleitung, Betreuung, Eintritt, Fahrdienst nach Rücksprache



Schalke-Stammtisch

Schalke Fans aufgepasst! Auch in der 2. Bun-
desliga braucht Schalke unsere Unterstützung!
Wir gehen gemeinsam zum Offermannshof.
Mit anderen Fans zusammen gucken wir
Auswärtsspiele von Schalke 04.

Termine:	Je nach Spieltag
Zeit:	Je nach Spieltag
Ort:	Kleingartenverein Offermannshof, Buersche Str.
Teilnehmer:	8
Referenten:	H. Büscher, Freizeitteam
Leistungen:	Betreuung, Fahrdienst nach Rücksprache





Kinonachmittag

Wir fahren ins Kino. Wir schauen zusammen die neuesten Filme, essen Popcorn und haben einen schönen Nachmittag.

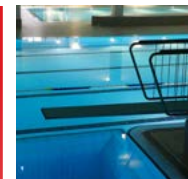
Termine:	20.08./03.09./29.10./26.11. (4 Termine)
Zeit:	14:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Apollo Kino Gelsenkirchen
Teilnehmer:	5
Referenten:	Freizeitteam
Leistungen:	Begleitung, Betreuung, Material Fahrdienst nach Rücksprache



Klettern

Ein Angebot für mutige Teilnehmer*innen. Wir klettern im Neoliet Easy-Climb in Essen. Beim Indoor-Klettern wachsen wir über uns hinaus.

Termine:	02.09.23
Zeit:	14:00 - ca.17:30 Uhr
Ort:	Neoliet Easy-Climb, Essen
Teilnehmer:	6
Referenten:	Freizeitteam
Leistungen:	Begleitung, Betreuung, Material Fahrdienst nach Rücksprache



Schwimmen im Hallenbad (Aktiv-Treff)

Wir halten uns fit und bewegen uns im Wasser. Gemeinsam fahren wir ins Hallenbad, um zu schwimmen.
Dieses Angebot richtet sich nur an Schwimmer!

Termine:	26.08./23.09./21.10./25.11. (4 Termine)
Zeit:	14:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Städtisches Hallenbad Gladbeck
Teilnehmer:	mind. 4 - max. 8
Referenten:	Freizeitteam
Leistungen:	Betreuung und Begleitung



... abends mal raus?

In geselliger Runde wollen wir in verschiedene Restaurants gehen und dort gemeinsam etwas trinken oder auch essen.

Termine:	25.08./22.09./27.10./10.11. (4 Termine)
Zeit:	18:00 Uhr - 21:00 Uhr (freitags)
Ort:	Treffpunkt Gertrud-Luckner-Haus, Wiesenstr. 28
Teilnehmer:	6
Referenten:	Freizeitteam
Leistungen:	Betreuung Fahrdienst nach Rücksprache





inklusive Disco 'Nobody is Perfect'

„Nobody is perfect“ ist eine Disco für Menschen mit und ohne Behinderung. Wir tanzen, lernen neue Leute kennen und haben Spaß. Getränke kosten hier nur 1 €.

Termine:	06.08./12.11. weitere Termine werden noch bekannt gegeben
Zeit:	16:00 - 20:00 Uhr
Ort:	Zentrum Altenberg Oberhausen
Teilnehmer:	8
Leistungen:	Kursleitung, Betreuung, Fahrdienst nach Rücksprache



Weihnachtscafé mit „Ricky Kunze“ - inklusiv

Zum Jahresabschluss wollen wir uns gemeinsam mit Kaffee, Kuchen und Weihnachtsliedern in Weihnachtsstimmung bringen. Ricky Kunze wird uns musikalisch unterstützen. Wir freuen uns auf weihnachtliches Beisammensein. Alle sind willkommen!

Termine:	Sonntag 10.12.2023
Zeit:	15:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Pfarrzentrum St. Josef – Hegestr. 146
Teilnehmer:	offen
Referenten:	Freizeitteam
Leistungen:	Betreuung, Fahrdienst nach Rücksprache



Betreuungsangebote

Gegen Langeweile & für Unternehmungslustige!

Wir bieten an Samstagen, je nach Wetter, verschiedene Ausflüge an.

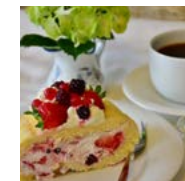
Für alle, die am Wochenende gern etwas in einer kleinen Gruppe unternehmen.

An Regentagen können wir ein Museum besuchen oder einfach gemütlich zum Kaffeetrinken rausfahren.

Bei gutem Wetter bieten sich Stadtbummel, Trödelmarkt oder Spaziergänge in der näheren Umgebung an.

Termine:

- 26.08. Tretboot fahren + Kaffee trinken in Wittringen
- 30.09. Baldeneysee
- 21.10. Eisenbahnmuseum Bochum
- 04.11. Ausstellung Gasometer Oberhausen



Zeit:	Pro Angebot je 3 Stunden
Ort:	Gertrud-Luckner-Haus (Treffpunkt)
Teilnehmer:	5
Referenten:	Freizeitteam
Leistungen:	Begleitung, Betreuung Fahrdienst nach Rücksprache





À la Carte - Menü

Ein Angebot für alle, die gerne neue Rezepte ausprobieren. Wir kochen ein Menü und schlemmen danach in gemütlicher Runde.

Termine: 19.08./16.09./28.10./18.11. (4 Termine)

Zeit: 11:00 - 14:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsküche Wiesenstr. 21

Teilnehmer: 5

Referenten: Freizeitteam

Leistungen: Kursleitung, Betreuung, Lebensmittel, Fahrdienst nach Rücksprache



Backen

Ein Angebot für alle, die gerne backen. Wir probieren leckere Backrezepte aus. Im Anschluss können wir das Gebackene mit nach Hause nehmen. Bitte hierzu Dosen mitbringen.

Termine: 18.08./08.09./20.10./10.11. (4 Termine)

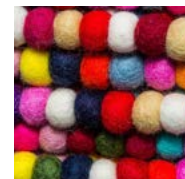
Zeit: 13:45 Uhr - 16:00 Uhr

Ort: Wiesenstr. 21 oder Helene-Weber-Haus Gelsenkirchen

Teilnehmer: 6

Referenten: Frau Lange (Mitarbeiterin Helene-Weber Haus)
Bitte eine Keksdose mitbringen!

Leistungen: Kursleitung, Betreuung, Material, Fahrdienst nach Rücksprache



Filzworkshop

Wir arbeiten mit Wolle und erstellen schöne Handarbeiten. Zum Beispiel stellen wir eine winterliche Lichterkette her.

Termine: 20.10./27.10./03.11./10.11./17.11./01.12./08.12. (7 Termine)

Zeit: 13:30 - 16:00 Uhr

Ort: Gertrud-Luckner-Haus, Wiesenstr. 28

Teilnehmer: 5

Referenten: P. Önning, Freizeitteam

Leistungen: Material, Betreuung, Fahrdienst nach Rücksprache



Ich und mein Smartphone...

...es geht weiter, diesmal geht es um den Umgang mit den verschiedenen sozialen Medien, wie Instagram, Facebook und Twitter.

Termine: 05.09.2023 (fortlaufendes Gruppenangebot)

Zeit: 16:00 – 18:00 Uhr

Ort: Gertrud-Luckner-Haus, Wiesenstr. 28

Teilnehmer: 6

Referenten: Freizeitteam

Leistungen: Betreuung und Begleitung





Gesund essen und genießen

Wir kochen gemeinsam. Wir kochen mit frischen und gesunden Zutaten. Wir entscheiden gemeinsam was wir essen wollen.

Termine: 14.08./28.08./11.09./25.09./23.10./06.11./
20.11./04.12. (8 Termine)

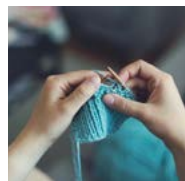
Zeit: 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsküche Wiesenstr. 21

Teilnehmer: 6

Referenten: Freizeitteam

Leistungen: Kursleitung, Betreuung, Material
Fahrdienst nach Rücksprache



Kaffeeklatsch

Wir besprechen aktuelle Themen bei einer Tasse Kaffee und Keksen. Wir treffen uns wöchentlich in einer gemütlichen Runde. Wer mag, kann Sachen zum Häkeln oder Stricken mitnehmen.

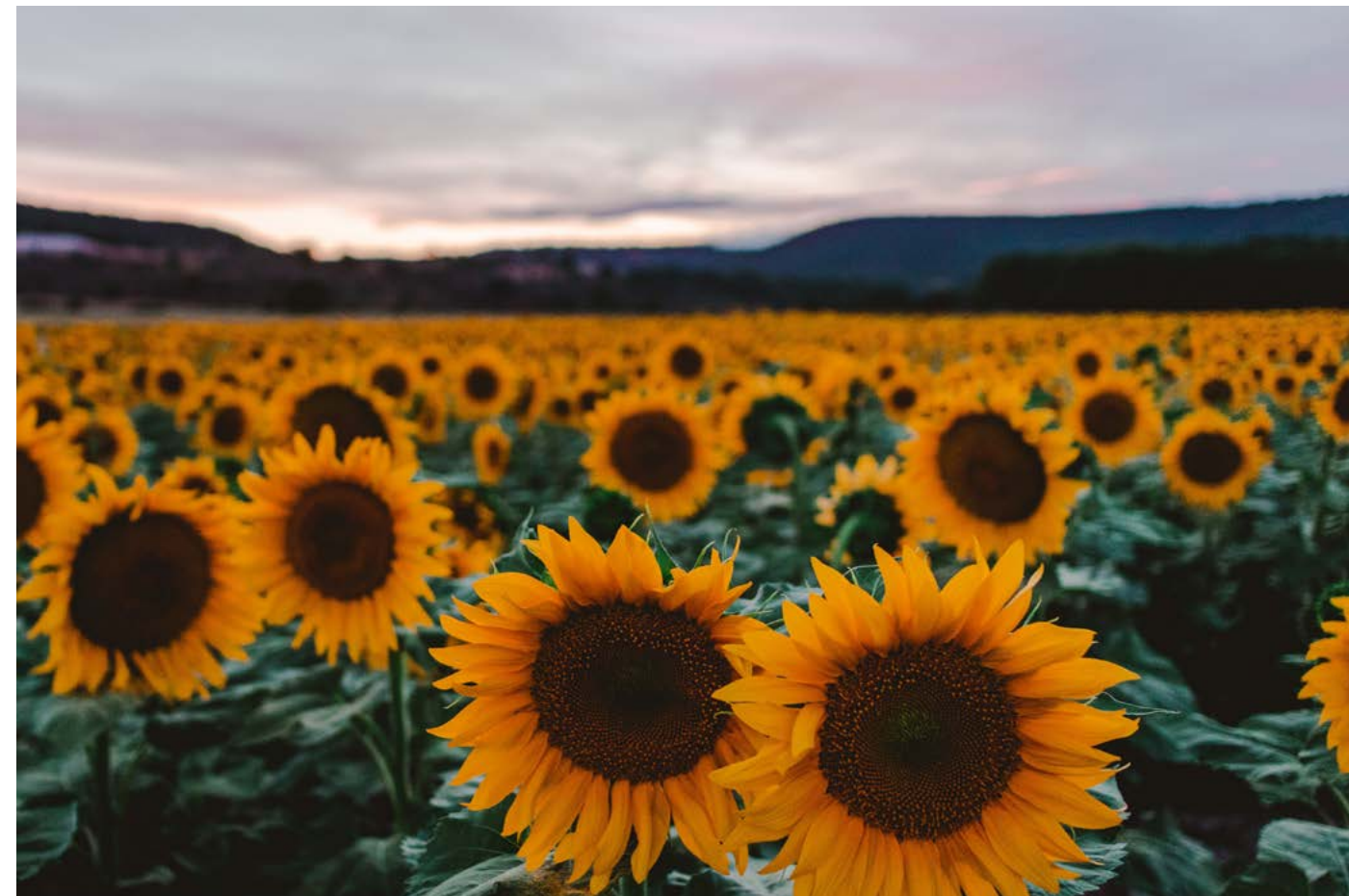
Termine: 16.08./23.08./30.08./06.09./13.09./20.09./
27.09./18.10./25.10./08.11./15.11./22.11./
29.11./06.12. (14 Termine)

Zeit: Mittwochs 16:30 – 18:00 Uhr

Ort: Gertrud-Luckner-Haus, Wiesenstr. 28,
Konferenzraum

Teilnehmer: 8

Leistungen: Begleitung, Betreuung, Material
Fahrdienst nach Rücksprache



Ferienfreizeit „Barcelona“

Wir fliegen in die Sonne und lassen die Seele am Sandstrand baumeln.

In einem Hotel mit Pool werden wir in Zweibettzimmern schlafen.

Wir erkunden den Ort, erleben die Mentalität, besuchen den Markt, machen Ausflüge und genießen die Meeresluft.

Termine: 09.09. - 15.09.2023

Teilnehmer: 6 Urlauber*innen und 2 Begleiter*innen

Leistungen: Vollpension, Übernachtung, Pädagogische Leitung und Begleitung, Ausflüge



Gemütliche Auszeit

Wir fahren für 5 Tage in einen Ferienpark.

Wir entspannen uns.

Wir backen, spielen Spiele und gehen spazieren.

Termine: 06.11.23 – 10.11.23

Teilnehmer: 6 Urlauber*innen und 2 Begleiter*innen

Leistungen: Vollpension, Übernachtung, Pädagogische Leitung und Begleitung, Ausflüge



Gemeinsam mit den Vereinen und Schulen

Freizeitbüro:

Seit einigen Jahren schon kooperieren wir mit verschiedenen Vereinen und Schulen in Gladbeck.

Sollte Ihr Interesse geweckt sein, freuen wir uns, von Ihnen zu hören.

Die Vereine bieten die Kurse in ihren Räumlichkeiten an.

Wir organisieren die notwendige Unterstützung und Begleitung für die Teilnehmer*innen mit Beeinträchtigung.

Die Anmeldung läuft – wie auch bei allen anderen Angeboten – über den FUD.



Übersicht Kurse

2023

August	September	Oktober	November	Dezember
1 Di	1 Fr Minigolf	1 So	1 Mi	1 Fr Filzen
2 Mi	2 Sa Klettern	2 Mo	2 Do Fußball	2 Sa Selbstverteidigung
3 Do	3 So Filmenachmittag	3 Di	3 Fr Filzen	3 So
4 Fr	4 Mo Trommeln	4 Mi	4 Sa Samstagsbetreuung	4 Mo Trommeln; Gesund essen
5 Sa	5 Di Gymnastik; Medienkurs	5 Do	5 So Sea Life	5 Di Gymnastik; Freizeittreff
6 So Disco	6 Mi Basteln; Kaffeeklatsch	6 Fr	6 Mo Trommeln; Gesund essen	6 Mi Basteln; Kaffeeklatsch
7 Mo	7 Do Fußball	7 Sa	7 Di Gymnastik	7 Do Fußball
8 Di	8 Fr Backen; Minigolf	8 So	8 Mi Basteln; Kaffeeklatsch	8 Fr Filzen
9 Mi	9 Sa	9 Mo	9 Do Fußball	9 Sa
10 Do	10 So	10 Di	10 Fr Backen; abends mal raus; Filzen	10 So Weihnachtscafe
11 Fr	11 Mo Trommeln; Gesund essen	11 Mi	11 Sa Selbstverteidigung	11 Mo
12 Sa	12 Di Gymnastik; Freizeittreff	12 Do	12 So Spielenachmittag; Disco	12 Di
13 So	13 Mi Basteln; Kaffeeklatsch	13 Fr	13 Mo Trommeln	13 Mi
14 Mo Trommeln; Gesund essen	14 Do Fußball	14 Sa	14 Di Gymnastik; Freizeittreff	14 Do
15 Di Gymnastik; Freizeittreff	15 Fr Minigolf	15 So Sitztanz	15 Mi Basteln; Kaffeeklatsch	15 Fr
16 Mi Basteln; Kaffeeklatsch	16 Sa a la Carte; Selbstverteidigung	16 Mo	16 Do Fußball	16 Sa
17 Do Fußball	17 So Spielenachmittag; Sitztanz	17 Di Gymnastik; Freizeittreff	17 Fr Club-Kegeln; Filzen	17 So
18 Fr Club-Bowlen; Backen; Minigolf	18 Mo Trommeln	18 Mi Basteln; Kaffeeklatsch	18 Sa a la Carte	18 Mo
19 Sa a la Carte; SV; Schlagerparty	19 Di Gymnastik	19 Do Fußball	19 So Billard; Sitztanz	19 Di
20 So Spiele-; Filmenachmittag; Sitztanz	20 Mi Basteln; Kaffeeklatsch	20 Fr Backen; Club-Bowlen; Filzen	20 Mo Trommeln; Gesund essen	20 Mi
21 Mo Trommeln	21 Do Fußball	21 Sa Schwimmen; Samstagsbetreuung; Selbstverteidigung	21 Di Gymnastik	21 Do
22 Di Gymnastik	22 Fr Bowlen; abends raus; Minigolf	22 So Spielenachmittag; Billard	22 Mi Basteln; Kaffeeklatsch	22 Fr
23 Mi Basteln; Kaffeeklatsch	23 Sa Schwimmen	23 Mo Gesund essen	23 Do Fußball	23 Sa
24 Do Fußball	24 So Billard	24 Di Gymnastik	24 Fr Club-Bowlen	24 So
25 Fr Kegeln; abends mal raus; Minigolf	25 Mo Trommeln; Gesund essen	25 Mi Basteln; Kaffeeklatsch	25 Sa Schwimmen	25 Mo
26 Sa Schwimmen; Samstagsbetreuung	26 Di Gymnastik	26 Do Fußball	26 So Filmenachmittag	26 Di
27 So Billard	27 Mi Basteln; Kaffeeklatsch	27 Fr Club-Kegeln; abends mal raus; Filzen	27 Mo Trommeln	27 Mi
28 Mo Trommeln; Gesund essen	28 Do Fußball	28 Sa a la Carte	28 Di Gymnastik	28 Do
29 Di Gymnastik	29 Fr Club-Kegeln; Minigolf	29 So Filmenachmittag	29 Mi Basteln; Kaffeeklatsch	29 Fr
30 Mi Basteln; Kaffeeklatsch	30 Sa Samstagsbetreuung	30 Mo	30 Do Fußball	30 Sa
31 Do Fußball		31 Di		31 So

Notizen

Notizen

**Für Anmeldungen und weitere
Informationen zu den Freizeitangeboten
wenden Sie sich an**

Freizeitbüro:

Sarah Kaiser, Mareike Conrads, Walerija Maksimov, Johanna Josten

montags bis donnerstags: 9:00 – 15:00 Uhr

freitags: 9:00 – 13:00 Uhr

Tel.: 02043 / 294969

FuD:

Annette Jacob

montags – donnerstags: 9:00 – 13:00 Uhr

Tel.: 02043 / 294960