



Programm Freizeit-Treff Regenbogen

Januar bis März 2020

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

herzlich Willkommen zu unserem ersten Programmheft im neuen Jahr!

Wir wünschen euch, dass es ein Jahr voller guten Begegnungen und Unternehmungen wird.

Wir freuen uns auf euch und eure Anmeldungen!

Bei Fragen oder wenn ihr euch anmelden wollt, wendet euch gerne an:

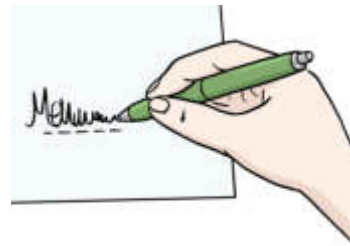
Heike Neef

Ihre Telefon-Nummer:

0151-113 159 39

E-Mail-Adresse:

neef.heike@lebenshilfe-nrw.de

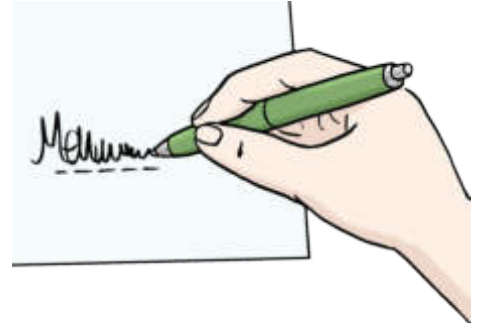


Diese Veranstaltungen werden von der Lebenshilfe Bildung NRW gGmbH in Kooperation mit der Lebenshilfe Wohnverbund NRW gGmbH durchgeführt.

Regeln für die Anmeldung

Ihr wollt euch für ein Angebot anmelden?
Ihr findet im Heft den Anmelde-Bogen.
Füllt den Anmelde-Bogen aus.

Ihr könnt den Anmelde-Bogen
im Freizeit-Treff Regenbogen abgeben.
Oder ihr schickt ihn mit der Post an:
Freizeittreff Regenbogen
Marienborner Str. 151
57074 Siegen



Weiterhin könnt ihr bei Fragen auch
Florian Greißner kontaktieren.
Seine Telefon-Nummer ist: 0 151 113 159 72
Seine E-Mail-Adresse ist:
greissner.florian@lebenshilfe-nrw.de



Unsere Veranstaltungen kosten Geld.
Ihr könnt auf dem Anmelde-Bogen
ankreuzen wie ihr bezahlt.
Sagt bitte ab,
wenn ihr nicht kommen könnt.
Wenn ihr nicht absagt,
müsst ihr für die Veranstaltung bezahlen.



Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen
in unserem Programm-Heft.



Euer Team vom Freizeit-Treff Regenbogen
und Lebenshilfe Center Siegen.

Regelmäßige Termine Erwachsenen-Gruppe

Kegeln in der Siegerlandhalle

Bitte an Turnschuhe und Geld für die Getränke denken!

Wann?	Dienstags von 18 Uhr bis 20 Uhr
Kosten?	2 Betreuungsstunden + Geld für Getränke
Termine?	07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.2020

Tanzgruppe move

Die Tanzgruppe soll zukünftig wieder regelmäßig stattfinden. Zusammen mit der Tanzschule Tuppeck werden wir samstags wieder starten können.

Wann?	Samstags nach Absprache. Bitte bei Interesse bei Heike Neef anmelden.
Kosten?	Betreuungsstunden

Eltern-Frühstück

Einladung zum gemeinsamen Frühstück und guten Gesprächen montags ab 9 Uhr im Freizeittreff Regenbogen.

Wann?	Ab 9 Uhr
Kosten?	3 Euro
Termine?	06.01., 20.01., 03.02., 17.02., 02.03., 16.03., 30.03.2020

Termine am Freitag Erwachsenen-Gruppe

Offener Abend

Ganz entspannt starten wir ins neue Jahr! Lasst uns spielen, planen, reden.....

Wann? 10.01.2020, 17 Uhr bis 19 Uhr

Kosten? 2 Betreuungsstunden

Futterstelle für Vögel

Was gibt es Schöneres als Vögel im Winter zu beobachten? Mit Farbe, Hammer, Nägel oder Kleber entstehen schöne Futterstellen!



Wann? 17.01.2020, von 17 bis 19.30 Uhr

Kosten? 2,5 Betreuungsstunden + 6 Euro für Material

Spaziergang mit Punsch

Kälte und Schnee sollen uns nicht von Bewegung an der frischen Luft abhalten! Zieht euch wetterfest an und dann treffen wir uns auf dem Parkplatz an der Feuersbacherfurth (Fa. Schäfer, Käner Str. Feuersbach) Gerne könnt ihr noch einmal Taschenlampen mitbringen!

Wann? 24.01.2020

Kosten? 2 Betreuungsstunden + 1 Euro für Material

Wo? Käner Str. Feuersbach (Fa. Schäfer)

Termine am Freitag Erwachsenen-Gruppe

Birthday-Party

Da wir im letzten Jahr nicht mehr feiern konnten, holen wir heute unsere Geburtstagsfeier einfach nach!



Wann? 31.01.2020, 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Kosten? 2 Betreuungsstunden + 1 Euro Geburtstagsgeschenk

Winter-Bingo

Wer wird gewinnen? Der „Zufall“ entscheidet! Es wird spannend!



Wann? 07.02.2020, 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Kosten? 2 Betreuungsstunden

Magnete gestalten

Damit wir unsere Bilder, Notizen und vieles mehr immer im Blick haben, gestalten wir uns schöne Magnete!

Wann? 14.02.2020, 17.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Kosten? 2,5 Betreuungsstunden + 5 Euro Materialkosten

Termine am Freitag Erwachsenen-Gruppe

Kulinarisch Kochen

Heute werden wir es uns chinesisches schmecken lassen! Vorher wird aber kräftig gekocht.



Wann? 21.02.2020, 17 Uhr bis 19.30 Uhr

Kosten? 2,5 Betreuungsstunden + 3 Euro Materialkosten

Bowling in der Arena Siegen

Nicht nur beim Kegeln sind wir top! Gemeinsam wollen wir beim Bowling punkten!



Wann? 28.02.2020, 16.45 Uhr bis 19 Uhr

Kosten? 2 Betreuungsstunden + ca. 5 Euro Eintritt u. Taschengeld

Brötchen mit Frühlingsquark

Lasst uns langsam den Frühling einläuten. Wir backen Brötchen und stellen einen leckeren Quark her. Das duftet und schmeckt!!!

Wann? 06.03.2020, 17 Uhr bis 19.30 Uhr

Kosten? 2,5 Betreuungsstunden + 2 Euro für Zutaten

Termine am Freitag Erwachsenen-Gruppe

Stadtbummel durch Siegen

Wohin soll es gehen? Wir bummeln gemeinsam durch die Stadt! Ob in der Unter- oder Oberstadt, durch die City-Galerie oder.....? Nehmt ein wenig Taschengeld mit, falls ihr etwas einkaufen wollt! Vielleicht bleibt noch Zeit für einen Kaffee oder ähnliches???

Wann? 13.03.2020, 17 Uhr bis 19.30 Uhr

Kosten? 2,5 Betreuungsstunden + Taschengeld

Einen eigenen Garten

Wir wollen uns einen eigenen Garten gestalten! Bringt dazu bitte ein Einmachglas oder ähnliches mit!



Wann? 20.03.2020, 17 Uhr bis 19 Uhr

Kosten? 2 Betreuungsstunden + 2 Euro Materialkosten

Geburtstagsfeier

Es ist schon wieder soweit! Heute freuen wir uns auf die Geburtstagsfeier von allen die ab Januar bis März Geburtstag hatten! Lasst uns feiern!

Wann? 27.03.2020, 17 Uhr bis 19 Uhr

Kosten? 2 Betreuungsstunden + 1 Euro Geburtstagsgeld

Termine am Samstag Erwachsenen-Gruppe

Schwarzlicht-Minigolf in Herborn

Wir freuen uns, dass wir auch im Winter Minigolf spielen können. Lasst uns nach Herborn zum Schwarzlicht-Minigolf fahren. Es wird bestimmt ein besonderes Erlebnis!

Wann?	18.01.2020, 11:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Kosten?	ca. 4,5Betreuungsstunden + 10,- Euro Eintritt incl. Fahrt

Handball-Tag beim TuS Ferndorf

Bewegung ist wichtig für unsere Gesundheit. Wir spielen Handball mit einer Mannschaft vom TuS Ferndorf. Danach schauen wir uns ein Spiel an. Es gibt natürlich auch Autogramme!

Wann?	15.02.2020
Kosten?	ca. 4 Betreuungsstunden + 15 Euro Eintritt

Termine am Samstag Erwachsenen-Gruppe

Schmetterlingsgarten Sayn

Habt ihr schon einmal gesehen, wie aus einer Raupe, Puppe ein wunderschöner Schmetterling schlüpft? Dies und noch viel mehr werden wir gemeinsam erleben können! Wir fahren zum Schloss Sayn/Benberg!

Wann? 14.03.2020, 10 Uhr bis ca. 16:30 Uhr

Kosten? 6,5 Betreuungsstunden + 15 Euro für Eintritt u. Fahrtkosten



Termine
Jugend-Gruppe

Termine am Donnerstag Jugend-Gruppe

Offener Abend

Lasst uns locker ins neue Jahr starten. Heute haben wir Zeit zum Klönen, Spielen, Malen, Kickern....

Wann? 09.01.2020, 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Kosten? 2 Betreuungsstunden

Futterstelle für Vögel

Heute wollen wir Futterstellen mit Holz, Hammer, Kleber, Nägel und Farbe herstellen! Was gibt es Schöneres, als dann die Vögel zu beobachten?

Wann? 16.01.2020, 17:30 bis 20:00 Uhr

Kosten? 2,5 Betreuungsstunden + 6 Euro Materialkosten

Spaziergang mit Punsch

Zieht euch warm an, denn heute geht`s an die Luft! Wir treffen uns auf dem Parkplatz bei der Firma Schäfer und laufen mit Taschenlampen und wärmenden Punsch durch die Winterlandschaft! Am Parkplatz Feuersbacher Furth lassen wir uns wieder abholen!

Wann? 23.01.2020, 17:30 bis 19:30 Uhr

Kosten? 2,0 Betreuungsstunden + 1 Euro

Treffpunkt? Parkplatz Feuersbacher Furth (Firma Schäfer)

Termine am Donnerstag Jugend-Gruppe

Geburtstagsfeier

Natürlich holen wir noch den Geburtstag vom letzten Quartal nach!

Lasst uns feiern!

Wann? 30.01.2020, 17:30 Uhr - 19:30 Uhr

Kosten? 2 Betreuungsstunden + 1 Euro

Winterolympiade

Noch ist es Winter, aber auch jetzt können wir uns gut bewegen!

Geschick, Teamgeist, Spaß und Anfeuern - das sind die richtigen Motivationen!

Wann? 06.02.2020, 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Kosten? 2 Betreuungsstunden

Magnete gestalten

Das schönste Bild, die wichtigste Notiz - alles kann mit unseren eigenen Ideen und Magneten einen festen Platz bekommen.

Wann? 13.02.2020, 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Kosten? 2,5 Betreuungsstunden + 5 Euro Materialkosten

Termine am Donnerstag Jugend-Gruppe

Lasst uns kochen

Heute wollen wir ein chinesisches Gericht kochen und es uns schmecken lassen!

Wann? 20.02.2020, 17:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Kosten? 2,5 Betreuungsstunden + 3 Euro Lebensmittelkosten

Bowling in der Siegen Bowling Arena

Wir treffen uns zum Bowling in der Siegen-Arena, Geisweid! Macht euch warm und locker.... und dann geht`s los!

Wann? 27.02.2020, 17.45 Uhr bis 20:00 Uhr
Kosten? 2 Betreuungsstunden + ca. 5 Euro Eintritt + Tascheng.
Treffpunkt? Bowling Arena, Geisweid

Gesund und lecker in den Frühling

Heute backen wir leckere Brötchen und stellen unseren eigenen Frühlingsquark her! Das wird nicht nur gut duften, sondern auch gut schmecken! Bringt Hunger mit!

Wann? 05.03.2020, 17:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Kosten? 2,5 Betreuungsstunden + 2 Euro für Zutaten

Termine am Donnerstag Jugend-Gruppe

Wii-Abend

Was ist gewünscht? Tennis spielen, noch einmal Bowling -aber an der Wii-oder....? Wir sind uns sicher, ihr gebt alles!!!

Wann? 12.03.2020, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Kosten? 2 Betreuungsstunden

Frühlingsgarten

Wir holen heute unseren persönlichen Garten ins Haus! Jeder kann seinen Garten mit nach Hause nehmen! Bringt bitte dazu ein Einweg-Glas, oder ähnliches mit!

Wann? 19.03.2020, 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Kosten? 2 Betreuungsstunden

Geburtstagsfeier

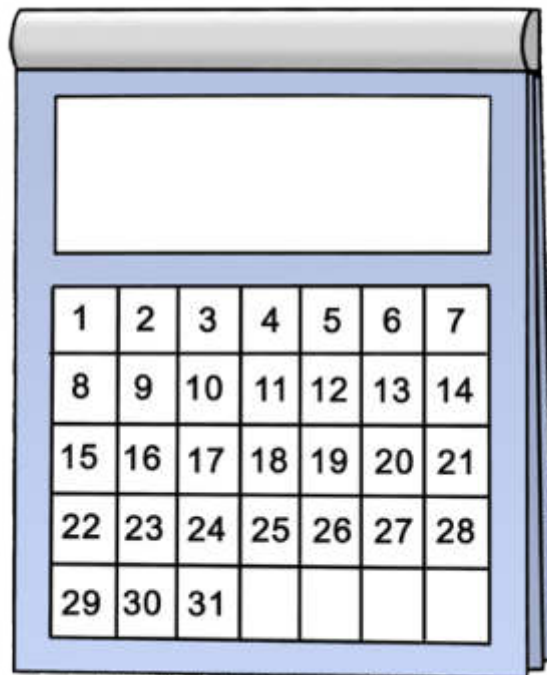
Heute wird noch einmal kräftig gefeiert! Happy Birthday allen, die in den Monaten Januar bis März Geburtstag hatten! Wir freuen uns mit euch!

Wann? 26.03.2020, 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Kosten? 2 Betreuungsstunden + 1 Euro

Alle Termine auf einen Blick:

Monats-Übersicht Januar bis März 2020



Neu ab 2020:

Hinter dem Programm-Punkt steht in der Monats-Übersicht eine Nummer.
Diese Nummer hilft uns bei der Verwaltung der Anmeldungen.
Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ändert sich nichts.

Monats-Übersicht Januar 2020

		Erwachsenen-Gruppe	Jugend-Gruppe
1	Mi		
2	Do		
3	Fr		
4	Sa		
5	So		
6	Mo	Elternfrühstück (Siegen-2020-001)	Elternfrühstück (Siegen-2020-001)
7	Di	Kegeln (Siegen-2020-002)	
8	Mi		
9	Do		Offener Abend (Siegen-2020-003)
10	Fr	Offener Abend (Siegen-2020-005)	
11	Sa		
12	So		
13	Mo		
14	Di	Kegeln (Siegen-2020-008)	
15	Mi		
16	Do		Futterstelle für Vögel (Siegen-2020-010)
17	Fr	Futterstelle für Vögel (Siegen-2020-011)	
18	Sa	Schwarzlicht-Minigolf (Siegen-2020-012)	
19	So		
20	Mo	Elternfrühstück (Siegen-2020-013)	Elternfrühstück (Siegen-2020-013)
21	Di	Kegeln (Siegen-2020-014)	
22	Mi		
23	Do		Spaziergang +Punsch (Siegen-2020- 016)
24	Fr	Spaziergang +Punsch (Siegen-2020-017)	
25	Sa		
26	So		
27	Mo		
28	Di	Kegeln (Siegen-2020-019)	
29	Mi		
30	Do		Geburtstagsfeier (Siegen-2020-021)
31	Fr	Geburtstag (Siegen-2020-022)	

Monats-Übersicht Februar 2020

		Erwachsenen-Gruppe	Jugend-Gruppe
1	Sa		
2	So		
3	Mo	Elternfrühstück (Siegen-2020-024)	Elternfrühstück (Siegen-2020-024)
4	Di	Kegeln (Siegen-2020-025)	
5	Mi		
6	Do		Winterolympiade (Siegen-2020-029)
7	Fr	Winter Bingo (Siegen-2020-030)	
8	Sa		
9	So		
10	Mo		
11	Di	Kegeln (Siegen-2020-033)	
12	Mi		
13	Do		Magnete gestalten (Siegen-2020-035)
14	Fr	Magnete gestalten (Siegen-2020-0369)	
15	Sa	Handball-Tag (Siegen-2020-037)	
16	So		
17	Mo	Elternfrühstück (Siegen-2020-038)	Elternfrühstück (Siegen-2020-038)
18	Di	Kegeln (Siegen-2020-039)	
19	Mi		
20	Do		Lasst uns kochen (Siegen-2020-042)
21	Fr	Kulinarisch Kochen (Siegen-2020-043)	
22	Sa		
23	So		
24	Mo		
25	Di	Kegeln (Siegen-2020-047)	
26	Mi		
27	Do		Bowling (Siegen-2020-048)
28	Fr	Bowling (Siegen-2020-050)	
29	Sa		
30	So		
31	So		

Monats-Übersicht März 2020

		Erwachsenen-Gruppe	Jugend-Gruppe
1	So		
2	Mo	Elternfrühstück (Siegen-2020-052)	Elternfrühstück (Siegen-2020-052)
3	Di	Kegeln (Siegen-2020-053)	
4	Mi		
5	Do		Gesund u. lecker (Siegen-2020-055)
6	Fr	Brötchen backen (Siegen-2020-56)	
7	Sa		
8	So		
9	Mo		
10	Di	Kegeln (Siegen-2020-058)	
11	Mi		
12	Do		Wii-Abend (Siegen-2020-060)
13	Fr	Stadtbummel (Siegen-2020-061)	
14	Sa	Schmetterlingsgarten (Siegen-2020-062)	
15	So		
16	Mo	Elternfrühstück (Siegen-2020-063)	Elternfrühstück (Siegen-2020-063)
17	Di	Kegeln (Siegen-2020-064)	
18	Mi		
19	Do		Frühlingsgarten (Siegen-2020-066)
20	Fr	Frühlingsgarten (Siegen-2020-067)	
21	Sa		
22	So		
23	Mo		
24	Di	Kegeln (Siegen-2020-070)	
25	Mi		
26	Do		Geburtstagsfeier (Siegen-2020-072)
27	Fr	Geburtstagsfeier (Siegen-2020-074)	
28	Sa		
29	So		
30	Mo	Elternfrühstück (Siegen-2020-075)	Elternfrühstück (Siegen-2020-075)



Mein Lebenshilfe Jahr

Die Lebenshilfe bietet:

FSJ - Freiwilliges Sozialaues Jahr

BFD - Bundesfreiwilligendienst

Ansprechpartner in Ihrer Nähe:
Lebenshilfe
Wohnverbund NRW gGmbH

Lebenshilfe Center Siegen
Spandauer Straße 5
57072 Siegen

www.lebenshilfe-nrw.de