



Freizeit - Angebote 2026 - 1. Halbjahr

Das Freizeitangebot der Lebenshilfe Mülheim für das 1. Halbjahr 2026 hält wieder viele tolle Aktivitäten bereit! Neu im Programm sind **Billard**, **Kickern**, **Wandern mit Alpakas** – perfekt für alle, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben. Natürlich bleiben auch die bewährten Angebote weiterhin bestehen, sodass für jede*n etwas dabei ist.

Hinweis: Wenn keine anderen Altersangaben gemacht werden, gelten die Angebote **ab 16 Jahren**.

Kochen* öF01-I-2026

Wir kochen gemeinsam. Das, was uns schmeckt. Lernt gemeinsam mit anderen neue Gerichte kennen. Lacht und redet miteinander. Am Ende essen wir zusammen.

Wann: **dienstags**

Uhrzeit: 17:00 – 19:30 Uhr

Termine: 12 Termine:

6 Termine: 1.Quartal: 13.01./27.01./10.02./24.02./10.03./24.03.26

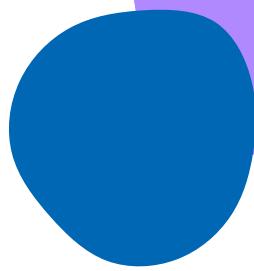
7 Termine: 2.Quartal: 21.04./05.05./19.05./02.06./16.06./30.06./
14.07.2026

Wo: Lebenshilfe-Center, Heinrich-Lemberg-Straße 23, MH

Kosten: 390 Gesamt:

1.Quartal: 180€ (evtl. Übernahme Pflegekasse: 153€; Eigenanteil: 27€)

2.Quartal: 210€ (evtl. Übernahme Pflegekasse: 178,50€; Eigenanteil:
31,50€)



Malen* öF02-I-2026

Wir malen mit Wasserfarben/Stiften, mischen Farben, malen Bilder nach Vorlage oder auch frei nach unserer Vorstellung. Wir greifen ein Thema auf (z.B. Frühling oder Ostern) und malen, was uns zu diesem Thema einfällt. Unser Skizzenbuch ist immer zur Hand.

An einem Termin malen wir die Skizze, mit der unsere Kappe dann bedruckt wird. Ausreichend Zeit zum Tee trinken und Quatschen wird es geben.

Wann: **samstags**

Uhrzeit: 15:00 - 18:00 Uhr

Termine: 6 Termine: 3 Termine 1. Quartal: 24.01./21.02./21.03.2026

3 Termine 2. Quartal: 25.04./23.05./20.06.2026

Wo: Lebenshilfe-Center, Heinrich-Lemberg-Straße 23

Kosten: 270€ Gesamt:

1.Quartal: 135€ (evtl. Übernahme Pflegekasse: 114,75€; Eigenanteil: 20,25€);

2.Quartal: 135€ (evtl. Übernahme Pflegekasse: 114,75€; Eigenanteil: 20,25€);

Kaffeeklatsch öF03-I-2026

Wir treffen uns zum Kaffee trinken und Kuchen essen. Bereiten alles zusammen vor, um dann gemütlich beisammen zu sein.

Wann: **samstags**

Uhrzeit: 15:00 – 17:30 Uhr

Termine: 6 Termine: 3 Termine: 1.Quartal: 17.01./28.02./07.03.2026;
3 Termine: 2.Quartal: 18.04./16.05./27.06.2026

Wo: Lebenshilfe-Center, Heinrich-Lemberg-Straße 23

Kosten: 192€ Gesamt:

1.Quartal: 81€ (evtl. Übernahme Pflegekasse: 68,85€; Eigenanteil:
12,15€)

2.Quartal: 81€ (evtl. Übernahme Pflegekasse: 68,85€; Eigenanteil:
12,15€)

Alter: ab 30 Jahren

Kegeln öF04-I-2026

Einmal im Monat treffen wir uns zum Kegeln. Das gemütliche Zusammensein steht dabei im Vordergrund. Ein Getränk und eine Kleinigkeit zum Essen sind mit eingeplant.

Wann: **freitags**

Uhrzeit: 17:00 – 19:00 Uhr

Termine: 7 Termine:

3 Termine 1. Quartal: 09.01./13.02./13.03.2026

4 Termine 2.Quartal: 17.04./08.05./ 19.06./10.07.2026

Wo: Kegelbahn im „Sport Treff“ Hardenbergstr. 71, MH

Kosten: 280€ Gesamt:

1.Quartal: 120€ (evtl. Übernahme Pflegekasse: 102€; Eigenanteil: 18€)

2.Quartal: 160€ (evtl. Übernahme Pflegekasse: 136€; Eigenanteil: 24€)



Disco „Grenzenlos“

Verbring mit uns eine tolle Zeit in der Disco „Grenzenlos“ Wir begleiten Dich, feiern und tanzen zusammen im Ringlokschuppen. Geld für Getränke muss mitgebracht werden.

Wann: **freitags**

Uhrzeit: 19:00 – 21:30 Uhr

Termine (Einzeltermine): **öF05-I-2026**: 23.01. **öF06-I-026**: 27.02.2026

Wo: Treffpunkt vor Ringlokschuppen; rechts am „Ronjas“, Am Schloß Broich 38 45479 Mülheim an der Ruhr

Kosten: 35€ pro Termin (evtl. Übernahme Pflegekasse: 29,75€;
Eigenanteil: 5,25€)

Gärtner ... am Springweg* **öF07-I-2026**

Wir sind draußen und gärtnern zusammen. Wir kümmern uns um alles rund ums Hochbeet: Samen in den Boden bringen, Stecklinge einpflanzen, Unkraut entfernen, gießen ... ernten. Wir erledigen alles Weitere, um erfolgreiche Gärtner zu sein.

Wann: **mittwochs**

Uhrzeit: 17:00 – 19:00 Uhr

Termine: 14 Termine; 15.04 -15.07.2026 1x pro Woche

Wo: Wohnstätte „Haus am Springweg“, Springweg 12, MH

Kosten: 140€ Gesamt (evtl. Übernahme Pflegekasse: 119€;
Eigenanteil: 21€)



Geocaching – Finde den Schatz! *

Wir lösen zusammen kleine Rätsel, um gemeinsam auf der Spur zum Schatz zu bleiben. Die GPS-Daten eines Handys helfen uns dabei! Dabei lernen wir die Grundkenntnisse der Nutzung von GPS mit einem Handy. Ein eigenes Handy muss nicht mitgebracht werden. Unsere ausgewählten Wege sind **rollstuhlgerecht**, sodass jeder mitmachen kann. Ob du aktiv auf Schatzsuche gehen möchtest oder einfach nur die frische Luft bei einem gemütlichen Spaziergang genießen willst – dieser Kurs ist für alle, die Spaß an kleinen Abenteuern im Freien haben!

Wann: **montags**

Uhrzeit: 17:00 – 18:30 Uhr

Termine (Einzeltermine):

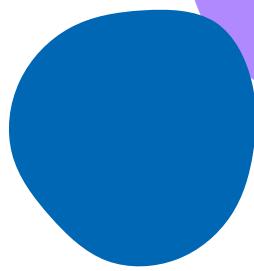
öF08-I-2026: 20.04.2026 Witthausbusch; Treffpunkt: Eingang
Tiergehege am Spielplatz,

öF09-I-2026: 18.05.2026 Treffpunkt: KHTC Parkplatz; Mintarder
Str. 39,

öF10-I-2026: 15.06.2026 Treffpunkt: Uhlenhorst; Parkplatz
Ganghoferweg

Wo: Treffpunkt; an verschiedenen Orten je nach Termin (s.o.)

Kosten: 25€ pro Termin (evtl. Übernahme Pflegekasse: 21,25€;
Eigenanteil: 3,75€)



Mädelsabend öF11-I-2026

Unser Mädelsabend ist ein liebevoll gestalteter Wohlfühl-Treff. Gemeinsam genießen wir eine wundervolle Zeit beim Nägel stylen, Haare machen, Quatschen, DVD schauen, Schminken und alles, worauf wir sonst noch Lust haben. Getränke und Snacks sind dabei.

Wann: **donnerstags**

Uhrzeit: 17:30 – 20:00 Uhr

Termine: 7 Termine: 4 Termine 1. Quartal: 29.01./19.02./05.03./
26.3.2026

3 Termine 2. Quartal: 23.04./21.5./25.06.2026

Wo: Lebenshilfe-Center, Heinrich-Lemberg-Straße 23, Mülheim

Kosten: 210€ Gesamt:

1.Quartal: 120€ (evtl. Übernahme Pflegekasse: 102€; Eigenanteil: 18€);

2.Quartal: 90€ (evtl. Übernahme Pflegekasse: 76,50€; Eigenanteil:
13,50€)

Alpaka - Kaffeeklatsch öF12-I-2026

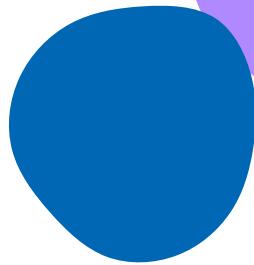
Ein gemütlicher Nachmittag mit Kaffee und Kuchen. Die Alpakas sind in der Nähe. Wir können essen, trinken, schauen uns die Tiere an und genießen einfach. Der Weg zur Scheune ist nicht befestigt.

Wann: **06.06.2026**

Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr

Wo: „Alpakamomente“ Gut Gatzweiler Estr. 98, 45149 Essen

Kosten: 75€ pro Termin (evtl. Übernahme Pflegekasse: 63,75€;
Eigenanteil 11,25€)



Alpaka - Wanderung

Wir spazieren gemütlich mit den Alpakas an unserer Seite durch die Natur rund um das Gut Gatzweiler. Genieße die ruhige, friedliche Art der Alpakas. Die Wanderung dauert ca. 1,5 h. Die Wege sind nicht rollstuhlgeeignet.

... für Kinder öF13-I-2026

Termin: **14.06.2026**

Uhrzeit: 10:45 – 12:45 Uhr

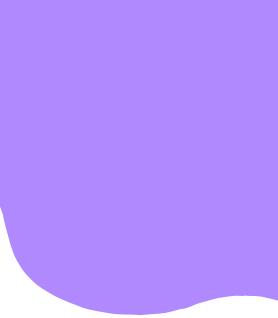
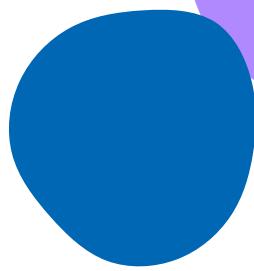
... für Erwachsene öF14-I-2026

Termin: **20.06.2026**

Uhrzeit: 10:45 – 12:45 Uhr

Wo: „Alpakamomente; Gut Gatzweiler Estr. 98, 45149 Essen

Kosten: 70€ pro Termin (evtl. Übernahme Pflegekasse: 59,50€;
Eigenanteil: 10,50€)



Osterbacken

Mit vielen leckeren Zutaten wollen wir kleine Backwaren für die Osterzeit herstellen, die am Ende der Kurszeit mit nach Hause genommen werden. Naschen ist währenddessen erlaubt!

Wann: Samstag

Wo: Lebenshilfe-Center, Heinrich-Lemberg-Straße 23

Für Kinder öF15-I-2026

Termin: **21.03.2026**, Uhrzeit: 10:00 - 12:30 Uhr, Alter: 6 – 15 Jahren

Kosten: 40€ (evtl. Übernahme Pflegekasse: 34€; Eigenanteil: 6€)

Für Erwachsene* öF16-I-2026

Termin: **28.03.2026**, Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr Alter: ab 16 Jahren

Kosten: 50€ (evtl. Übernahme Pflegekasse: 42,50€; Eigenanteil: 7,50€)

Kickern ... Neu!!!

Komm ins Lebenshilfe-Center und genieße eine entspannte Zeit beim Kickern. Getränke und Snacks stehen bereit, damit Du Dich während einer spannenden Runde stärken kannst.

Wann: **Samstags**

Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr

Termine: (Einzeltermine):

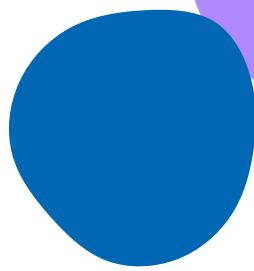
öF17-I-2026: 31.01.2026

öF18-I-2026: 06.06.2026

Wo: Lebenshilfe-Center, Heinrich-Lemberg-Straße 23

Kosten: 25€ pro Termin (evtl. Übernahme Pflegekasse: 29,75€;

Eigenanteil: 5,25€)



Billard ... Neu!!!

Einmal im Monat freitags bei einer gemütlichen Runde Billard entspannen und den Abend genießen: ob Anfänger oder Profi. – hier ist jeder willkommen, um sich in lockerer Atmosphäre zu messen oder einfach nur Spaß zu haben. Bitte denke daran, eigenes Geld für die Getränke mitzubringen.

Wann: **freitags**

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Wo: Billard Bistro, Dickswall 18, MH

Termine

öF-19-I-2026: 3 Termine – 1.Quartal: 30.01./20.02./20.03.2026

öF-20-I-2026: 3 Termine – 2.Quartal: 24.04./29.05./29.06.2026

Kosten: 75€ pro Quartal (evtl. Übernahme Pflegekasse: 67,75€; Eigenanteil: 11,25€) - quartalsweise Anmeldung möglich!!



Ferienspiele 2026

In den Ferien bieten wir eine abwechslungsreiche Betreuung für Kinder und Jugendliche an. Der Tag beginnt mit einem gemeinsamen Frühstück. Anschließend startet das Programm. Je nach Wetterlage werden Ausflüge/Aktivitäten drinnen oder draußen angeboten. Zwischendurch gibt es einen kleinen Snack aus Butterbroten, Getränken, Obst, etc.

Betreuungszeit: 8:00 – 14:00 Uhr

Alter: 6 - 18 Jahren

Wo: Lebenshilfe-Center, Heinrich-Lemberg-Straße 23, MH

Osterferien 2026

1. Woche: Montag, 30.03.2026 - Donnerstag, 02.04.2026 (4 Tage)

2. Woche: Dienstag, 07.04.2026 - Freitag, 10.04.2026 (4 Tage)

Kosten: 380€ pro Woche (evtl. Übernahme Pflegekasse: 323€ Eigenanteil: 57€)

Sommerferien 2026

3. Woche: Montag, 03.08.2026 - Freitag, 07.08.2026 (5 Tage)

4. Woche: Montag, 10.08.2026 - Freitag, 14.08.2026 (5 Tage)

Kosten: 475€ pro Woche (evtl. Übernahme Pflegekasse: 403,75€ Eigenanteil: 71,25€)

Herbstferien 2026

1. Woche: Montag, 19.10.2026 - Freitag, 23.10.2026 (5 Tage)

2. Woche: Montag, 26.10.2026 - Freitag, 30.10.2026 (5 Tage)

Kosten: 475€ pro Woche (evtl. Übernahme Pflegekasse: 403,75€ Eigenanteil: 71,25€)

Weitere Termine im 1. Halbjahr 2026:

Frühlingscafé im Lebenshilfe-Center:

Samstag, den **9.Mai 2026** 14:30 . 17:00 Uhr

* Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Lebenshilfe Mülheim e.V. durchgeführt.

Kontakt zur Anmeldung, Beratung zur Refinanzierung und für weitere Informationen:

Telefon: 0208/40 99 58 – 203

Email: bfs@lebenshilfe-muelheim.de

Internet: www.lebenshilfe-muelheim.de