

# OFFENE HILFEN

## Freizeit-Freunde

Programm für den Zeitraum  
Juli - September 2026

Freizeit, **B**ildung und **B**egegnung (FBB)  
für Menschen mit und ohne kognitiven  
Beeinträchtigungen ab 14 Jahren

## Liebe Teilnehmende der Freizeit-Freunde,

es beginnt der Sommer,

und damit ist wieder Zeit für neue Freizeit-Angebote.

Schaut doch mal in unser neues Freizeit-Freunde-Programm für die Monate **Juli-September** rein.

Wir haben tolle Aktionen für Euch und freuen uns über zahlreiche Anmeldungen.

Bis bald 😊

Bitte meldet Euch bis zum **24.6.2026** über den Anmeldebogen an.

Den Anmeldebogen findet ihr im Anhang oder auf unserer Homepage:

<https://www.lebenshilfe-kempton.de/angebote/offene-hilfen/freizeit-freunde.html>

## Informationen zum Freizeit-Freunde-Programm:

1. Manche Aktionen haben eine **begrenzte Anzahl** an Plätzen.  
Das hängt von verschiedenen Dingen ab.  
Zum Beispiel von den freien Plätzen im Bus, der Anzahl der Mitarbeitenden und so weiter.
2. Viele Aktionen sind draußen.  
Bei **schlechtem Wetter** oder aus anderen Gründen kann die Aktion abgesagt werden.  
Auch **Änderungen** in der Aktion können kurzfristig eintreten.  
Zum Beispiel können sich Preise, Zeiten usw. noch ändern.  
Wir informieren Euch per E-Mail.
3. Wir schicken Euch ungefähr 1 bis 3 Tage vor der jeweiligen Aktion eine **Erinnerungs-E-Mail**, damit ihr unsere Aktionen nicht vergesst.  
Bitte schaut regelmäßig in Eure E-Mails.
4. Bitte denkt an die **Teilnahmegebühr** für die Aktion und ausreichend **Taschengeld**.  
Denkt auch an Eure Wertmarke und den  
Schwerbehindertenausweis, ansonsten muss die Zug-Fahrt selbst bezahlt werden.
5. Wenn ihr bei unseren Freizeit-Freunde-Aktionen mitmachen möchtet und neu seid, braucht es davor ein Aufnahme-Gespräch im Büro der Offenen Hilfen mit Aufnahme-Bogen.
6. Meldet Euch bitte bis zum **24.6.2026** über den Anmeldebogen zu den Aktionen an.

[offene.hilfen@lebenshilfe-kempton.de](mailto:offene.hilfen@lebenshilfe-kempton.de)

Tel. 0831 / 59110 - 63

## Informationen zur Anmeldung und Abmeldung

1. Suche dir Freizeit-Freunde-Aktionen aus, an denen du teilnehmen möchtest. Kreuze die Aktionen auf dem **Anmeldebogen** an.
2. Schicke den Anmeldebogen **im Anmeldezeitraum** an uns zurück.

Per E-Mail:

[offene.hilfen@lebenshilfe-kempton.de](mailto:offene.hilfen@lebenshilfe-kempton.de)

Oder per Post:

**Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e.V.,  
Kempten / Allgäu**  
Bereich Offene Hilfen  
Schwalbenweg 61  
87439 Kempten (Allgäu)

3. Wir schauen uns alle Anmeldungen an und entscheiden dann gerecht, wer bei welcher Aktion dabei sein kann. Du bekommst dann eine **Anmeldebestätigung** von uns zugeschickt.
4. Auf der Anmeldebestätigung sind alle deine Aktionen aufgelistet.

Ein Haken hinter der Aktion bedeutet, du bist verbindlich angenommen und kannst an der Aktion teilnehmen.

Ein **W** bedeutet, du bist nicht angenommen und stehst auf der Warteliste. Wir melden uns nur bei dir, falls noch kurzfristig ein Platz frei wird.

5. Bist du zu einer Aktion angemeldet, kannst jedoch doch nicht kommen, musst du uns absagen. Die Abmeldung sollte bevorzugt schriftlich per E-Mail an [offene.hilfen@lebenshilfe-kempton.de](mailto:offene.hilfen@lebenshilfe-kempton.de) erfolgen.

### **Bitte beachte:**

Die Abmeldung ist erst dann gültig, wenn du eine schriftliche Bestätigung erhalten hast, dass die Absage bei uns eingegangen ist.

Wenn du nicht **mindestens eine Woche** vor der Aktion absagst, musst du eine Ausfallgebühr bezahlen.

Die Ausfallgebühr kostet **10 Euro**. Wenn für die Aktion auch Eintrittskarten oder Kursgebühren anfallen, musst du die auch bezahlen.

## Warteliste

Manchmal müssen wir die Anzahl der Teilnehmenden begrenzen.

Wenn sich mehr Leute angemeldet haben, als teilnehmen können, kommst du auf die Warteliste.

Wir lösen die Teilnehmenden aus allen Anmeldungen aus.

Oft wird kurzfristig noch ein Platz bei einer Aktion frei. Wenn du Glück hast, bist du Nachrücker\*in und wir rufen dich an, dass du kommen kannst.

## Preisinformationen

### **PK (mit Pflegekasse):**

Die Betreuungskosten werden **direkt** mit der **Pflege-Kasse** abgerechnet. Den aktuellen Preis findest du in der aktuellen Preisliste der Offenen Hilfen. Wenn wir die Betreuung **über die Pflege-Kassen** abrechnen können, dann fallen **nur Sach-Kosten** (Eintritte, Fahrtkosten etc.) an.

### **SZ (Selbstzahler, ohne Pflegekasse):**

Wenn wir **nicht über die Pflege-Kasse** abrechnen können, dann kommen für Selbstzahler zu den Sach-Kosten **Betreuungs-Kosten** dazu. Diese betragen pro Stunde 4,50 €.

Bitte beachten: Wenn Aktionen länger als 8 Stunden dauern, wird das Pflegegeld gekürzt.

**Mit Pflege-Kasse zahlt man nur die Sach-Kosten.**

**Ohne Pflege-Kasse zahlt man die Sach-Kosten und die Betreuungs-Kosten.**

**Wenn du dir die Freizeit-Freunde-Aktionen nicht leisten kannst, komm auf uns zu.**

**Gemeinsam finden wir eine Lösung.**

Wir arbeiten daran, das Programm in einfacher/leichter Sprache zu schreiben. Es ist noch nicht perfekt.

Wir werden immer besser 😊

# Ansprechpartnerin für die Freizeit-Freunde

**Janina Janser**

**Koordination Freizeit, Bildung und Begegnung**

Tel. 0831 / 59110 - 63

E-Mail:

[j.janser@lebenshilfe-kempton.de](mailto:j.janser@lebenshilfe-kempton.de)

Bürotage: Montag bis Freitag



# Übersicht der Aktionen Juli-September 2026

## Juli:

| Juli   |             |          |            |                                      |                                 |               |
|--------|-------------|----------|------------|--------------------------------------|---------------------------------|---------------|
| Montag | Dienstag    | Mittwoch | Donnerstag | Freitag                              | Samstag                         | Sonntag       |
|        |             | 1        | 2          | 3                                    | 4                               | 5             |
|        |             | Batiken  |            |                                      |                                 |               |
| 6      | 7           | 8        | 9          | 10                                   | 11                              | 12            |
|        |             | Times    |            | Kaffeeklatsch 1,<br>Ausflug ins Juze | Wanderung<br>und<br>Pizzabacken | Toll-<br>wood |
| 13     | 14          | 15       | 16         | 17                                   | 18                              | 19            |
| Tanzen | Bowling 1   |          |            |                                      |                                 |               |
| 20     | 21          | 22       | 23         | 24                                   | 25                              | 26            |
|        | Frauentreff |          | Sommerbar  | Wandern 1                            |                                 |               |
| 27     | 28          | 29       | 30         | 31                                   |                                 |               |
|        |             |          | Kochen     | Wallensteinfest                      |                                 |               |

## August:

| August     |          |                |            |                                    |                   |                         |
|------------|----------|----------------|------------|------------------------------------|-------------------|-------------------------|
| Montag     | Dienstag | Mittwoch       | Donnerstag | Freitag                            | Samstag           | Sonntag                 |
|            |          |                |            |                                    | 1                 | 2                       |
|            |          |                |            |                                    |                   | Schmetter-<br>lingshaus |
| 3          | 4        | 5              | 6          | 7                                  | 8                 | 9                       |
|            |          |                |            | Die Bremer<br>Stadt-<br>musikanten |                   | Legoland                |
| 10         | 11       | 12             | 13         | 14                                 | 15                | 16                      |
|            |          | Fest-<br>woche |            |                                    |                   |                         |
| 17         | 18       | 19             | 20         | 21                                 | 22                | 23                      |
| Klettern 1 |          |                |            |                                    | Körper-<br>welten | Wandern 2               |
| 24         | 25       | 26             | 27         | 28                                 | 29                | 30                      |
| 31         |          |                |            |                                    |                   |                         |
|            |          |                |            |                                    |                   |                         |

## September:

| September        |           |          |            |                          |                              |           |
|------------------|-----------|----------|------------|--------------------------|------------------------------|-----------|
| Montag           | Dienstag  | Mittwoch | Donnerstag | Freitag                  | Samstag                      | Sonntag   |
|                  | 1         | 2        | 3          | 4                        | 5                            | 6         |
|                  |           |          |            | Kaffeeklatsch 2          | Besuch<br>OBA in<br>Augsburg |           |
| 7                | 8         | 9        | 10         | 11                       | 12                           | 13        |
|                  | Schwimmen |          |            |                          |                              |           |
| 14               | 15        | 16       | 17         | 18                       | 19                           | 20        |
|                  |           |          |            | Minigolf Buchen-<br>berg | Sport- und<br>Familientag    |           |
| 21               | 22        | 23       | 24         | 25                       | 26                           | 27        |
| Klettern 2       | Bowling 2 |          |            | Freitagsclub             |                              | Wandern 3 |
| 28               | 29        | 30       |            |                          |                              |           |
| Männer-<br>treff |           |          |            |                          |                              |           |

# Zeig dein Talent



Hast du ein Talent?

Möchtest du es anderen in einer Freizeit-Freunde-Aktion zeigen und dein Wissen teilen?







Egal ob Malen, Fotografieren, Musik, Kochen oder etwas ganz anderes- mach mit und inspiriere andere!

Melde dich bei uns – wir freuen uns auf dich und andere Teilnehmende der Freizeit-Freunde auch 😊









# Batiken



|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
|    | <b>Wann</b>       | Mittwoch, 1.7.2026<br>von 17:30 – 20:00 Uhr   |
|    | <b>Wo</b>         | Tom-Mutters-Schule (Vordereingang)<br>Schwalbenweg 61, 87439 Kempten                            |
|    | <b>Wer</b>        | Lea Kreul   |
|    | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 18,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 30,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten) |
|   | <b>Mitbringen</b> | Tüte für das feuchte T-Shirt, Getränk   |
|  | <b>Info</b>       | Wir färben weiße T-Shirts bunt.<br>Es heißt Batiken. Man kann verschiedene<br>Muster machen.    |







# Essen gehen im Times



|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|    | <b>Wann</b>       | Mittwoch, 8.7.2026<br>von 18:00 – 20:30 Uhr  |
|    | <b>Wo</b>         | Eingang Times Kempten,<br>Bahnhofstraße 44, 87435 Kempten                                      |
|    | <b>Wer</b>        | Carina Hierholzer  |
|    | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 3,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 14,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten) |
|    | <b>Mitbringen</b> | Genug Taschengeld für Essen und<br>Getränke  |
|  | <b>Info</b>       | Zusammen gehen wir im Times essen<br>und lassen es uns schmecken.                              |






# Kaffeeklatsch



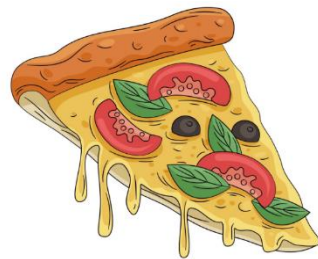
|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|    | <b>Wann</b>       | Freitag, 10.7.2026<br>Freitag, 4.9.2026<br>von 15:00 – 17:00 Uhr                               |
|    | <b>Wo</b>         | Künstlercafé<br>Beethovenstraße 2, 87435 Kempten   |
|    | <b>Wer</b>        | Alberta Albrecht   |
|    | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 2,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 11,00 €<br>(Sach- u. Betreuungskosten) |
|    | <b>Mitbringen</b> | Taschengeld für Kuchen und Getränk   |
|  | <b>Info</b>       | Bei Kuchen und leckeren Getränken<br>haben wir endlich Zeit zum Reden 😊                        |







# Ausflug ins Jugendzentrum im Thingers



|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
|    | <b>Wann</b>       | Freitag, 10.7.2026<br>von 16:00 – 19:00 Uhr   |
|    | <b>Wo</b>         | Jugendzentrum Thingers,<br>Schwalbenweg 69, 87439 Kempten   |
|    | <b>Wer</b>        | Team der Offenen Hilfen   |
|    | <b>Kosten</b>     | ohne Pflegekasse 14,00 €<br>(Sach- u. Betreuungskosten)   |
|    | <b>Mitbringen</b> | Taschengeld für Kuchen und Getränk  |
|  | <b>Info</b>       | <p>Lust, neue Leute kennenzulernen und das Jugendzentrum Thingers zu entdecken?</p> <p>Wir laden dich herzlich zu einem Kennenlerntag ins Juze ein! Gemeinsam schauen wir uns alles an, probieren verschiedene Angebote aus, tanzen, backen und haben einfach eine gute Zeit zusammen.</p> <p>Bei uns sind alle herzlich willkommen. Wir freuen uns sehr darauf, neue Menschen kennenzulernen und gemeinsam einen schönen Nachmittag zu verbringen.</p> |







# Gemütliche Wanderung und Pizzabacken



|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
|    | <b>Wann</b>       | Samstag, 11.7.2026<br>von 9:30 – 15:00 Uhr  |
|    | <b>Wo</b>         | Tom-Mutters-Schule (Vordereingang)<br>Schwalbenweg 61, 87439 Kempten  |
|    | <b>Wer</b>        | Helga Gröger  |
|    | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 15,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 40,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten)   |
|   | <b>Mitbringen</b> | Feste Wanderschuhe, wettergerechte<br>Kleidung, Getränke, Kleine Brotzeit für<br>unterwegs, Taschengeld                                 |
|  | <b>Info</b>       | Über den Kalbsangsttobel wandern wir<br>zum Hummelhof.<br>Im Lehmbackofen unter wunderbaren<br>Bäumen backen wir zur Mittagszeit Pizza. |

# Ausflug zum Tollwood









|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|    | <b>Wann</b>       | Sonntag, 12.7.2026<br>von 10:45 – 21:00 Uhr  |
|    | <b>Wo</b>         | Eingangshalle Hauptbahnhof,<br>Bahnhofplatz 2, 87435 Kempten   |
|    | <b>Wer</b>        | Alberta Albrecht   |
|    | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 3,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 50,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten)   |
|  | <b>Mitbringen</b> | Taschengeld für Verpflegung  |
|  | <b>Info</b>       | Wir fahren mit dem Zug zum Tollwood<br>Festival im Olympiagelände.<br>Es ist ein großes Fest in München.<br>Es gibt Musik, Theater, Kunst und Essen. |

Achtung: Die Aktion dauert länger als 8 Stunden. Deshalb wird das Pflegegeld für diesen Tag gekürzt.

# Tanzen









|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|    | <b>Wann</b>       | Montag, 13.7.2026<br>von 17:30 – 19:30 Uhr   |
|    | <b>Wo</b>         | Tom-Mutters-Schule (Vordereingang)<br>Schwalbenweg 61, 87439 Kempten                 |
|    | <b>Wer</b>        | Alberta Albrecht   |
|    | <b>Kosten</b>     | ohne Pflegekasse 9,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten)                               |
|   | <b>Mitbringen</b> | Bequeme Turnkleidung, Getränk  |
|  | <b>Info</b>       | Wir möchten zusammen Salsa tanzen!<br>Auch ohne Erfahrung kannst du gerne<br>kommen. |

# Frauentreff







## Taschen bemalen



|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|    | <b>Wann</b>       | Dienstag, 21.7.2026<br>von 17:30 – 19:30 Uhr   |
|    | <b>Wo</b>         | Tom-Mutters-Schule (Vordereingang)<br>Schwalbenweg 61, 87439 Kempten   |
|    | <b>Wer</b>        | Hanna Kress und Janina Janser  |
|    | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 8,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 17,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten)   |
|   | <b>Mitbringen</b> | Vielleicht ein Oberteil, das schmutzig<br>werden darf oder Schürze, Getränk  |
|  | <b>Info</b>       | Liebe Frauen,<br>wir möchten zusammen Baumwolltaschen<br>bemalen.<br>Endlich haben wir mal Zeit um über Dinge<br>zu reden, was uns Frauen beschäftigt. |

# Sommerbar



|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|    | <b>Wann</b>       | Donnerstag, 23.7.2026<br>von 18:00 – 20:30 Uhr   |
|    | <b>Wo</b>         | Eingang Fiume Sommerbar,<br>Kaufbeurer Str. 1, 87437 Kempten                                   |
|    | <b>Wer</b>        | Vera Eberheißinger   |
|    | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 3,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 12,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten) |
|    | <b>Mitbringen</b> | Taschengeld für Getränke und Snacks,<br>Gute Laune 😊   |
|  | <b>Info</b>       | Wir lassen in der Fiume Sommerbar<br>unsern Feierabend gemeinsam<br>ausklingen.                |

# Wanderungen

Achtung, diese Info gilt für alle Wanderungen:

Da wir bei den Wanderungen mehrere Stunden unterwegs sein werden, braucht ihr eine gute Kondition.

Unsere Wanderungen sind **KEIN** Spaziergang!

Kommt gerne vorab auf uns zu, wenn ihr Eure Kondition nicht einschätzen könnt.

Dann finden wir gemeinsam heraus, ob die Wanderungen etwas für Euch sind.

**Außerdem:**

Turnschuhe sind **KEINE** Wanderschuhe!



Ihr braucht richtige Wanderschuhe, ansonsten kann es gefährlich werden.









Bei diesen Aktionen werden Fotos gemacht.



# Wandern 1

## Feierabendwanderung zur Alpe Müllers Berg









|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|    | <b>Wann</b>       | Freitag, 24.7.2026<br>von 16:00 – 20:30 Uhr  |
|    | <b>Wo</b>         | Tom-Mutters-Schule (Vordereingang)<br>Schwalbenweg 61, 87439 Kempten   |
|    | <b>Wer</b>        | Helga Gröger   |
|   | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 7,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 27,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten)   |
|  | <b>Mitbringen</b> | Feste Wanderschuhe, wettergerechte<br>Kleidung, kleines Getränk und<br>Taschengeld   |
|  | <b>Info</b>       | Wir machen eine schöne Feierabend-<br>Wanderung zur Alpe Müllers. Dort kehren<br>wir ein und machen Brotzeit. Das wird ein<br>wunderbarer Sommerabend. |

## Wandern 2

### Wanderung durch den Falltobel zum Niedersonthofener Wasserfall









|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
|    | <b>Wann</b>       | Sonntag, 23.8.2026<br>von 16:00 – 20:30 Uhr   |
|    | <b>Wo</b>         | Tom-Mutters-Schule (Vordereingang)<br>Schwalbenweg 61, 87439 Kempten  |
|    | <b>Wer</b>        | Helga Gröger  |
|   | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 5,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 25,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten)  |
|  | <b>Mitbringen</b> | Feste Wanderschuhe, wettergerechte<br>Kleidung, Getränke, Brotzeit und<br>Taschengeld   |
|  | <b>Info</b>       | Wir machen eine schöne Wanderung<br>durch den wildromantischen Falltobel zum<br>Niedersonthofener Wasserfall und weiter<br>hinauf nach Riegis. Wir kehren im Gasthof<br>Alpenblick ein. |

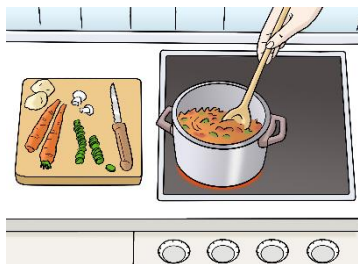
# Wandern 3







## Burgenwanderung im Ostallgäu



|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|    | <b>Wann</b>       | Sonntag, 27.09.2026<br>von 9:00 – 17:00 Uhr  |
|    | <b>Wo</b>         | Tom-Mutters-Schule (Vordereingang)<br>Schwalbenweg 61, 87439 Kempten   |
|    | <b>Wer</b>        | Helga Gröger   |
|   | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 8,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 45,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten)   |
|  | <b>Mitbringen</b> | Feste Wanderschuhe, wettergerechte<br>Kleidung, Getränke, Brotzeit und<br>Taschengeld  |
|  | <b>Info</b>       | Wir machen eine schöne<br>Burgenwanderung im Ostallgäu. Dort gibt<br>es herrliche Ausblicke und auch eine<br>gemütliche Einkehr kommt nicht zu kurz. |







# Kochen



|  |                   |  |
|--|-------------------|--|
|   | <b>Wann</b>       | Donnerstag, 30.7.2026<br>von 17:30 - 20:30 Uhr   |
|   | <b>Wo</b>         | Tom-Mutters-Schule (Vordereingang)<br>Schwalbenweg 61, 87439 Kempten                           |
|   | <b>Wer</b>        | Alberta Albrecht   |
|   | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 5,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 19,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten) |
|   | <b>Mitbringen</b> | Schürze, Dose für Reste, Getränk   |
|  | <b>Info</b>       | Wer hat Lust zu kochen?  |







# Ausflug zum Wallensteinfest



|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
|    | <b>Wann</b>       | Freitag, 31.7.2026<br>von 15:00 – ca. 22:30 Uhr   |
|    | <b>Wo</b>         | Eingangshalle Hauptbahnhof,<br>Bahnhofplatz 2, 87435 Kempten                                    |
|    | <b>Wer</b>        | Alberta Albrecht  |
|   | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 16,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 50,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten) |
|  | <b>Mitbringen</b> | Schwerbehindertenausweis,<br>Getränk, Taschengeld für Verpflegung am<br>Markt                   |
|  | <b>Info</b>       | Wir besuchen das Wallensteinfest in<br>Memmingen.   |







# Schmetterlingshaus



|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
|    | <b>Wann</b>       | Sonntag, 2.8.2026<br>von 13:00 – 18:00 Uhr  |
|    | <b>Wo</b>         | Tom-Mutters-Schule (Vordereingang)<br>Schwalbenweg 61, 87439 Kempten  |
|    | <b>Wer</b>        | Vera Eberheißinger  |
|    | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 15,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 40,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten)                       |
|   | <b>Mitbringen</b> | Schwerbehindertenausweis, Taschengeld<br>für Kaffee und Kuchen  |
|  | <b>Info</b>       | Wir fahren nach Pfronten, dort kehren wir<br>zum Kaffee und Kuchen ein. Danach<br>besuchen wir das Schmetterlinghaus. |

# Theater Die Bremer Stadtmusikanten



|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
|    | <b>Wann</b>       | Freitag, 7.8.2026<br>von 16:00 – ca. 19:30 Uhr  |
|    | <b>Wo</b>         | Treffpunkt WG der Lebenshilfe<br>Brennergasse 12  |
|    | <b>Wer</b>        | Vera Eberheißinger  |
|    | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 14,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 26,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten)   |
|    | <b>Mitbringen</b> | Taschengeld, Getränk, wettergerechte<br>Kleidung  |
|  | <b>Info</b>       | Im Sommer 2026 treten beim<br>Märchensommer Allgäu in Bremen Tiere<br>in fantasievollen Kostümen mit viel Musik<br>beim Bremer Songcontest gegeneinander<br>an, und das Publikum entscheidet den<br>Gewinner.<br><br>Bei schlechtem Wetter findet die<br>Vorstellung im Theater in Kempten statt.<br>Wir informieren euch dann. |

# Legoland










|  |                   |  |
|--|-------------------|--|
|  | <b>Wann</b>       | Sonntag, 9.8.2026<br>von 8:30 – 19:30 Uhr  |
|  | <b>Wo</b>         | Tom-Mutters-Schule (Vordereingang)<br>Schwalbenweg 61, 87439 Kempten   |
|  | <b>Wer</b>        | Lea Kreul  |
|  | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 55,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 100,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten)                       |
|  | <b>Mitbringen</b> | Taschengeld für Essen und Getränke,<br>Getränk und Brotzeit, Sonnenschutz,<br>Sonnensonne,<br>Schwerbehindertenausweis |
|  | <b>Info</b>       | Weil es immer so schön ist, fahren wir<br>wieder ins Legoland und haben eine<br>Menge Spaß 😊                           |

Achtung: Die Aktion dauert länger als 8 Stunden. Deshalb wird das Pflegegeld für diesen Tag gekürzt.






# Besuch der Festwoche



|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|    | <b>Wann</b>       | Mittwoch, 12.8.2026<br>von 18:30 – 21:30 Uhr   |
|    | <b>Wo</b>         | Zumsteinhaus, Residenzpl. 31, 87435<br>Kempten   |
|    | <b>Wer</b>        | Lea Kreul  |
|    | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 8,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 22,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten)   |
|  | <b>Mitbringen</b> | Taschengeld, Schwerbehindertenausweis  |
|  | <b>Info</b>       | Wir wollen zusammen auf die Festwoche<br>gehen, weil es letztes Jahr so schön war<br> |





# Klettern



|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|    | <b>Wann</b>       | Montag, 17.8.2026<br>Montag, 21.9.2026<br>von 18:00 – 20:30 Uhr  |
|    | <b>Wo</b>         | Eingang DAV Alpinzentrum<br>swoboda alpin<br>Aybühlweg 69, 87439 Kempten   |
|    | <b>Wer</b>        | Lea Kreul  |
|    | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 26,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 37,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten)                          |
|   | <b>Mitbringen</b> | <b>Bitte in Sport-Kleidung kommen.</b><br>Taschengeld für ein Getränk und Essen<br>(wer mag), Schwerbehindertenausweis   |
|  | <b>Info</b>       | Zusammen gehen wir klettern.<br><br>Ein Trainer wird dir helfen.<br><br>Deshalb kannst du auch ohne Erfahrung<br>kommen. |

# Körperwelten BIG BOX



|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
|    | <b>Wann</b>       | Samstag, 22.8.2026<br>von 15:30 – 19:00 Uhr   |
|    | <b>Wo</b>         | Eingang Big-Box,<br>Kotterner Straße 62, 87435 Kempten  |
|    | <b>Wer</b>        | Lea Kreul   |
|    | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 23,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 40,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten)   |
|    | <b>Mitbringen</b> | Taschengeld, Schwerbehindertenausweis   |
|  | <b>Info</b>       | Die berühmten Körperwelten sind<br>erstmalig in Kempten.<br>Das ist eine Ausstellung, bei der echte<br>menschliche Körper gezeigt werden,<br>damit man den Körper und seine Organe<br>besser verstehen kann.<br><br>Danach kehren wir gemeinsam zum<br>Essen ein. |

# Besuch OBA in Augsburg



|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
|    | <b>Wann</b>       | Samstag, 5.9.2026<br>von 8:00 – ca. 18:00 Uhr   |
|    | <b>Wo</b>         | Eingangshalle Hauptbahnhof,<br>Bahnhofplatz 2, 87435 Kempten  |
|    | <b>Wer</b>        | Alberta Albrecht  |
|    | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 10,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 55,00 €<br>(Sach- u. Betreuungskosten)   |
|  | <b>Mitbringen</b> | Taschengeld für Essen und Getränke,<br>Schwerbehindertenausweis   |
|  | <b>Info</b>       | Wir besuchen wieder die OBA in Augsburg.<br>Wir verbringen zusammen einen schönen Tag mit<br>Grillen am Kuhsee.<br>Schön wäre es, wenn wieder Teilnehmende dabei<br>sind, die das letzte Mal auch dabei waren 😊 |

**Achtung:** Die Aktion dauert länger als 8 Stunden. Deshalb wird das Pflegegeld für diesen Tag gekürzt.

# Schwimmen



|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|    | <b>Wann</b>       | Dienstag, 8.9.2026<br>von 17:30 – 19:30 Uhr  |
|    | <b>Wo</b>         | CamboMare (Vordereingang)<br>Aybühlweg 58, 87439 Kempten   |
|    | <b>Wer</b>        | Anna-Lena Seiberle   |
|    | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 10,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 19,00 €<br>(Sach- u. Betreuungskosten)    |
|    | <b>Mitbringen</b> | Badesachen, Badelatschen,<br>Handtuch, Schwimmbrille,<br>Schwerbehindertenausweis,<br>Sonnenschutz |
|  | <b>Info</b>       | Wir gehen zusammen schwimmen.<br>Das macht so viel Spaß 😊  |




# Minigolf Buchenberg



|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|    | <b>Wann</b>       | Freitag, 18.9.2026<br>von 17:00 – 20:30 Uhr  |
|    | <b>Wo</b>         | Tom-Mutters-Schule (Vordereingang)<br>Schwalbenweg 61, 87439 Kempten                           |
|    | <b>Wer</b>        | Carina Hierholzer  |
|    | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 6,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 18,00 €<br>(Sach- u. Betreuungskosten) |
|   | <b>Mitbringen</b> | Taschengeld für Pommes und Getränke,<br>Schwerbehindertenausweis,<br>wettergerechte Kleidung   |
|  | <b>Info</b>       | Wenn du Lust auf Minigolf hast, bist du<br>hier richtig.<br>Das macht so viel Spaß 😊           |






# Sport und Familientag Kempten



|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|    | <b>Wann</b>       | Samstag, 19.9.2026<br>von 10:00 – 15:00 Uhr  |
|    | <b>Wo</b>         | Vor dem Kempten-Stadtmuseum im<br>Zumsteinhaus,<br>Residenzpl. 31, 87435 Kempten   |
|    | <b>Wer</b>        | Lucas Heck   |
|    | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 2,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 24,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten)   |
|   | <b>Mitbringen</b> | Taschengeld für Essen, Getränke  |
|  | <b>Info</b>       | Gemeinsam besuchen wir den Sport- und<br>Familientag in der Kemptener Innenstadt.<br>Dort machen wir eine kleine Stadt-Rallye:<br>An verschiedenen Stationen können wir<br>Sportarten und Spiele ausprobieren,<br>zuschauen und Stempel sammeln.<br>Etwas Taschengeld für eine Stärkung<br>zwischendurch ist empfehlenswert. |







# Bowling



|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|    | <b>Wann</b>       | Dienstag, 14.7.2026 (Alberta)<br>Dienstag, 22.9.2026 (Anna-Lena)<br>von 17:30 -20:30 Uhr       |
|    | <b>Wo</b>         | Kegel- und Bowlingcenter<br>(Vordereingang)<br>Kurt-Blaschke-Str. 5, 87439 Kempten             |
|    | <b>Wer</b>        | Anna-Lena Seiberle/<br>Alberta Albrecht  |
|    | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 2,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 16,00 €<br>(Sach- u. Betreuungskosten) |
|  | <b>Mitbringen</b> | Taschengeld für Essen und Getränke,<br>2,50 € für die Bowling-Schuhe                           |
|  | <b>Info</b>       | Unsere Bowling-Termine sind immer sehr beliebt.<br>Wir freuen uns schon sehr. 😊                |







# Freitagsclub



|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|    | <b>Wann</b>       | Freitag, 25.9.2026<br>von 17:00 – 20:00 Uhr  |
|    | <b>Wo</b>         | Tom-Mutters-Schule (Vordereingang)<br>Schwalbenweg 61, 87439 Kempten                                       |
|    | <b>Wer</b>        | Gabi Rapp  |
|    | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 2,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 17,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten)             |
|   | <b>Mitbringen</b> | Wettergerechte Kleidung, Getränk,<br>Taschengeld   |
|  | <b>Info</b>       | Je nach Wetter gehen wir entweder am<br>Schwabelberger Weiher spazieren, Eis<br>essen oder spielen Spiele. |

# Männertreff



|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
|    | <b>Wann</b>       | Montag, 28.9.2026<br>von 18:00 – 21:00 Uhr  |
|    | <b>Wo</b>         | Josis Billard Arena,<br>Haubenschloßstraße 4a, 87435 Kempten  |
|    | <b>Wer</b>        | Lucas Heck  |
|    | <b>Kosten</b>     | mit Pflegekasse 16,00 € (Sachkosten)<br>ohne Pflegekasse 30,00 € (Sach- u.<br>Betreuungskosten)                     |
|    | <b>Mitbringen</b> | Taschengeld für Essen und Getränke  |
|  | <b>Info</b>       | Gemeinsam gehen wir in die Billardarena.<br>Dort essen wir eine Kleinigkeit und<br>spielen dann Billard oder Darts. |





# Pixelbrücke



Wir stellen dir die Pixelbrücke vor.



## Was ist das?

Pixelbrücke ist ein Projekt der Lebenshilfe Kempten.

Wir zeigen dir, wie du digitale Geräte nutzen kannst – zum Beispiel Handy, Tablet oder Computer.

Wir üben gemeinsam in kleinen Gruppen, in Beratungen oder in der offenen Sprechstunde.

So kannst du im Alltag besser mitmachen: im Internet, beim Schreiben von Nachrichten oder bei Apps.

# Wir bieten Schulungen und Beratungen an

Mach mit bei unseren Schulungen, wenn du lernen möchtest, wie du dein Handy oder Tablet sicher und selbstständig nutzen kannst.

Eine Schulung heißt: Ihr trefft euch in einer kleinen Gruppe und lernt gemeinsam etwas Neues.

Hast du Probleme mit deinem Handy oder Tablet?

Dann komm gerne zu uns zur Einzelberatung!  
Wir kommen zur Beratung auch gerne in deine WG.

Alle Angebote der Pixelbrücke sind kostenfrei.

Wenn du Interesse an einer Schulung oder einer Beratung hast, melde dich bitte per E-Mail an unter [pixelbruecke@lebenshilfe-kempton.de](mailto:pixelbruecke@lebenshilfe-kempton.de)

Außerdem findest du auf unserer Website viele spannende Informationen über das Projekt: [www.pixelbruecke.de](http://www.pixelbruecke.de)

## Offene Hilfen Schwalbenweg 61 | 87439 Kempten

Tel.: 0831 59110 -63  
offene.hilfen@lebenshilfe-kempten.de



Unsere Bilder der leichten Sprache:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger  
Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers

### Weitere OBA-Angebote findest du bei folgenden Anbietern:



Lebenshilfe Sonthofen: Fr. Elsässer

(Tel. 08321 609590-14 /

Mail: [alexandra.elsaesser@lebenshilfe-sonthofen.de](mailto:alexandra.elsaesser@lebenshilfe-sonthofen.de))



Mobile Behindertenhilfe der Körperbehinderten Allgäu e.V.:

Hr. Wiedenmayer

(Tel. 0831 51239 350 / Mail: [M.Wiedenmayer@kb-allgaeu.de](mailto:M.Wiedenmayer@kb-allgaeu.de))



Caritas Kempten: Hr. Raichle

(Tel. 0831 960880 17 / Mail: [stefan.raichle@caritas-oa.de](mailto:stefan.raichle@caritas-oa.de))



Gefördert durch die Bayerische Staatsregierung



Bayerisches Staatsministerium für  
Arbeit und Soziales, Familie und Integration