



Lebenshilfe
Düren

**Auf eine
gute Zeit!**

Kurse & Events

Oktober bis Dezember 2026

www.lebenshilfe-dueren.de



Herzlich Willkommen!

Wir präsentieren euch stolz unser Freizeit- und Weiterbildungsprogramm für die Monate September bis Dezember 2026.

Bei uns bekommt ihr viele spannende Aktivitäten geboten.
Mitmachen kann jeder und jede, egal wie fit.
Denn klar ist: Bei der Lebenshilfe geht es um Inklusion.
Aber was heißt das eigentlich?

**Wir wollen Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen
zusammenbringen und gemeinsam eine gute Zeit haben.**

Ob das geht? Na klar! Wir passen unsere Angebote so an, dass jede*r auf seine Kosten kommt und Spaß dabei hat.

Also nicht lange zögern, sondern einfach anmelden, ausprobieren, dabei sein!

Wir freuen uns auf euch!
Viele Grüße, eure Angie



Angela Elbing
Bildungsreferentin

September bis Dezember 2026

Wellnesstag für Frauen

Kurs-Nr. FK 19

Lass es dir gut gehen!

Heute dreht sich alles um's
Wohlbefinden.

Wir tun unserer Haut etwas gutes,
damit sie strahlt und sich gut anfühlt.

Wir machen Cremes und
Gesichtsmasken aus Natur-
Produkten. Wir zeigen dir Massagen
für Gesicht und Füße.

Gönn dir diese Auszeit, tu etwas
Gutes für Dich selbst!



Samstag, 24. Oktober
10:00-13:45 Uhr



Dagmar Bodart



40 Euro



barrierefrei



Kita "Eschfeldmäuse"
Im Eschfeld 33
52351 Düren

**Jeder kann
mitmachen!***

***ab 16 Jahren**

September bis Dezember 2026

Basteltag "Halloween"

Kurs-Nr. FK 39

Kürbisse, Fledermäuse, Gespenster!

Wir schneiden und kleben coole Dekoration für die gruselige Jahreszeit.

Wir haben Ideen und Material, damit du dein Zuhause für Halloween dekorieren kannst.



Sonntag, 25. Oktober
10:00–13:45 Uhr



Claudia Braun



25 Euro



barrierefrei



Lebenshilfe-Center
Arnoldsweilerstraße 16a
52351 Düren

**Jeder kann
mitmachen!***

***ab 16 Jahren**

September bis Dezember 2026

Filmabend Halloween

Kurs-Nr. FK 36

Wir machen es uns gemütlich.
Passend zu Halloween schauen
wir einen schaurig-schönen Film.

Unsere Nerven stärken wir mit
leckeren Snacks und Getränken.



Freitag, 30. Oktober
18:00–22:00 Uhr



Angela Elbing



20 Euro



barrierefrei



Lebenshilfe-Center
Arnoldsweilerstraße 16a
52351 Düren

**Jeder kann
mitmachen!***

***ab 16 Jahren**

September bis Dezember 2026

Basteltag "Herbstlichter"

Kurs-Nr. FK 40

Wenn die Tage kürzer werden,
brauchen wir mehr Licht.

Wir basteln stimmungsvolle
Windlichter und Laternen für
den Herbst.



Sonntag, 08. November
10:00–13:45 Uhr



Petra Pilch



25 Euro



barrierefrei



Lebenshilfe-Center
Arnoldsweilerstraße 16a
52351 Düren

**Jeder kann
mitmachen!***

***ab 16 Jahren**

September bis Dezember 2026

Glasmalerei "Lichterzauber"

Kurs-Nr. FK 43

Buntes Glas leuchtet wundervoll!

Daher wollen wir gemeinsam
Teelicht-Gläser bemalen.

Lasst uns ein Leuchten in die
dunkle Jahreszeit bringen.

Wir geben Dir Material und zeigen
wie es funktioniert.



Samstag, 22. November
09:30–12:30 Uhr



Claudia Braun



30 Euro



barrierefrei



Wohnanlage Sophienhof
Am Weiherhof 23
52382 Niederzier

**Jeder kann
mitmachen!***

***ab 16 Jahren**

September bis Dezember 2026

Filmabend Weihnachten

Kurs-Nr. FK 37

Weihnachtsfilme gehören im Advent einfach dazu!
Wir machen es uns gemütlich mit Snacks und Getränken.
Komm vorbei und lass dich in Weihnachts-Stimmung bringen.



Freitag, 27. November
18:00–22:00 Uhr



Angela Elbing



20 Euro



barrierefrei



Lebenshilfe-Center
Arnoldsweilerstraße 16a
52351 Düren

**Jeder kann
mitmachen!***

***ab 16 Jahren**

September bis Dezember 2026

Basteltag "Adventszeit"

Kurs-Nr. FK 41

Wir basteln Adventsdekoration!
Teelichterhalter, Kränze, Engel
und alles rund um Weihnachten.
Als kleine Geschenke für Familie
und Freunde oder einfach zum
selbstbehalten.



Sonntag, 29. November
10:00-13:45 Uhr



Claudia Braun



25 Euro



barrierefrei



Lebenshilfe-Center
Arnoldsweilerstraße 16a
52351 Düren

**Jeder kann
mitmachen!***

***ab 16 Jahren**

September bis Dezember 2026

Weihnachtsbäckerei

Kurs-Nr. FK 21

Wir backen Weihnachtsplätzchen.
Erst wird gerührt und geknetet.
Danach geht es los mit Teigrolle und
Ausstechern.
Nach dem Backen verzieren wir die
süßen Kekse mit Schokolade und
Zucker-Perlen.

Zum Schluss kannst du das fertige
Gebäck und die Rezepte mit nach
Hause nehmen.



Samstag, 12. Dezember
11:00–14:00 Uhr



Christina Knipprath



25 Euro



barrierefrei



Lebenshilfe-Center
Arnoldsweilerstraße 16a
52351 Düren

**Jeder kann
mitmachen!***

***ab 16 Jahren**

September bis Dezember 2026

Adventscafé

Kurs-Nr. FK 42

Wir treffen uns auf Kaffee, Kuchen und Keksen zum gemütlichen Adventscafé. Eltern und Betreuer sind ebenfalls herzlich eingeladen.

Wir freuen uns gemeinsam auf Weihnachten und schauen auf die schönen Erlebnisse der letzten Monate.

Vielleicht bringen uns die Weihnachtsengel einen Ausblick auf das neue Jahresprogramm!



Sonntag, 20. Dezember
15:00-17:00 Uhr



Angela Elbing



20 Euro



barrierefrei



Lebenshilfe-Center
Arnoldsweilerstraße 16a
52351 Düren

**Jeder kann
mitmachen!***

***ab 16 Jahren**

September bis Dezember 2026

Sketchen im Park

Kurs-Nr. FK 25

Was ist sketchen?

Wir zeichnen mit Bleistift auf Papier.

Die Motive finden wir draußen.

Du musst es nicht können.

Du lernst es bei uns.

Material gibt es von uns.

Du musst nichts mitbringen.

Der Kurs findet draußen statt (barrierefrei),
aber wenn es regnet können wir rein gehen.



Samstags, ab 05.09.
09:30–11:00 Uhr



Übungsleiterin:
Petra Pilch



35 Euro
5 Termine



barrierefrei



Wohnanlage Sophienhof
Am Weiherhof 23
52382 Niederzier

**Jeder kann
mitmachen!***

***ab 16 Jahren**

September bis Dezember 2026

Farben der Vielfalt

Kurs-Nr. FK 18

Hast Du Lust Malerei zu lernen?
Bei uns lernst du Farben zu mischen
und den richtigen Pinselstrich.

Lass deiner Kreativität freien Lauf!

Wir machen richtige Kunstwerke.
Petra bringt dir Techniken zum malen bei.



Samstags, ab 05.09.
11:00–12:30 Uhr



Übungsleiterin:
Petra Pilch



69 Euro
10 Termine



barrierefrei



Wohnanlage Sophienhof
Am Weiherhof 23
52382 Niederzier

**Jeder kann
mitmachen!***

***ab 16 Jahren**

September bis Dezember 2026

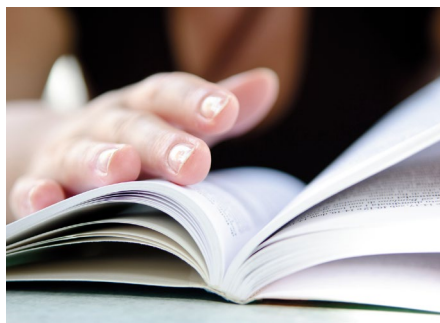
Erzählcafé

Kurs-Nr. FK 13

Wir lesen und erzählen in gemütlicher Runde.
Erzähle von Dir oder deinem Alltag.
Auch Geschichten von früher sind interessant.
Lass Dir schöne Geschichten vorlesen.

**Jeder kann
mitmachen!***

***ab 16 Jahren**



**Mittwochs, ab 02.09.
17:00–17:45 Uhr**



**Übungsleiterin:
Conny Cristophé**



**51 Euro
12 Termine**



barrierefrei



**Gerd-Bonn-Meuser-Haus
Malteserstraße 43
52351 Düren**

September bis Dezember 2026

Nordic Walking

Kurs-Nr. FK 14

Jeder Schritt hält fit!

Wir walken gemeinsam in der Gruppe und machen Gymnastik-Übungen.
Du wirst bei diesem Sport viel Spaß haben!

Für diesen Kurs musst du dich gut auf zwei Beinen bewegen können.

Du musst nichts mitbringen außer Sportkleidung und gute Laune.



**Mittwochs, ab 02.09.
18:00–18:45 Uhr**



**Übungsleiterin:
Conny Cristophé**



**51 Euro
12 Termine**



Nicht barrierefrei



**Gerd-Bonn-Meuser-Haus
Malteserstraße 43
52351 Düren**

**Jeder kann
mitmachen!***

***ab 16 Jahren**

September bis Dezember 2026

Gesundheitskurs "Adipositas im Griff"

Kurs-Nr. FK 28

Du fühlst dich unwohl mit deinem Gewicht?
Du kannst etwas dagegen tun!

Gemeinsam machen wir Sportübungen:

- Schonend für die Gelenke
- schweißtreibend, damit die Kilos purzeln
- genau so, dass Du es schaffen kannst
- mit viel Spaß und Lachen

Wir lernen was:

- über bewusste Ernährung
- über einen gesunden Alltag
- wie Du das schaffen kannst

**Jeder kann
mitmachen!***

***ab 16 Jahren**



**Montags, ab 14.09.
17:30–18:15 Uhr**



**Übungsleiterin:
Angela Elbing**



**59 Euro
10 Termine**



Nicht barrierefrei



**Lebenshilfe-Center
Arnoldsweilerstraße 16a
52351 Düren**



**Bitte bring eine
Fitnessmatte mit**

September bis Dezember 2026

Gesundheitskurs "Fit mit Angie"

Kurs-Nr. FK 28

Wer Angie kennt, weiß: Hier werde ich fit!

Wir machen einen coolen Fitness-Mix
für den ganzen Körper:

- Kondition
- Gymnastik
- Kraft
- Dehnen
- und jede Menge Spaß dabei!



**Jeder kann
mitmachen!***

***ab 16 Jahren**



**Donnerstags, ab 10.09.
17:30–18:15 Uhr**



**Übungsleiterin:
Angela Elbing**



**59 Euro
10 Termine**



Nicht barrierefrei



**Lebenshilfe-Center
Arnoldsweilerstraße 16a
52351 Düren**



**Bitte bring eine
Fitnessmatte mit**

Anmeldung

Teilnehmer

Vor-Name und Name

Alter / Geburtsdatum

Straße und Haus-Nummer

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail (ggf. des gesetzlichen Betreuers)

Ich melde mich für folgende Kurse / Veranstaltungen an:

Kurs-Nr.: _____

Kurs-Nr.: _____

Kurs-Nr.: _____

Kurs-Nr.: _____

Datum

Unterschrift

Anmeldung abschicken

Als Brief per Post:

 Lebenshilfe e.V. Düren
Arnoldsweilerstraße 16a
52351 Düren

Als E-Mail:

 weiterbildung@lebenshilfe-dueren.de