



# FREIZEITHELDEN

ERLEBE DEIN FREIZEIT-ABENTEUER!

Gemeinsam erfüllen wir  
deinen Freizeit-Wunsch.

Was du dazu tun musst?  
Sprich mit Heike Lubs von  
der Lebenshilfe oder  
bitte deine Eltern darum:

📞 0151 271 104 98

✉️ lubs@lebenshilfe-  
brakel.de

[www.lebenshilfe-brakel.de](http://www.lebenshilfe-brakel.de)

**Aktion**  
MENSCH



Unterstützung durch die Deutsche Fußball-Föderation (DFB) und die  
Europäische Union (EU) im Rahmen des Projekts "Lebenshilfe  
- Brakel - Wohnen Bildung Freizeit"



**Lebenshilfe**  
Brakel · Wohnen · Bildung · Freizeit

Hallo!

Mit Spaß gehen die meisten Dinge viel leichter.

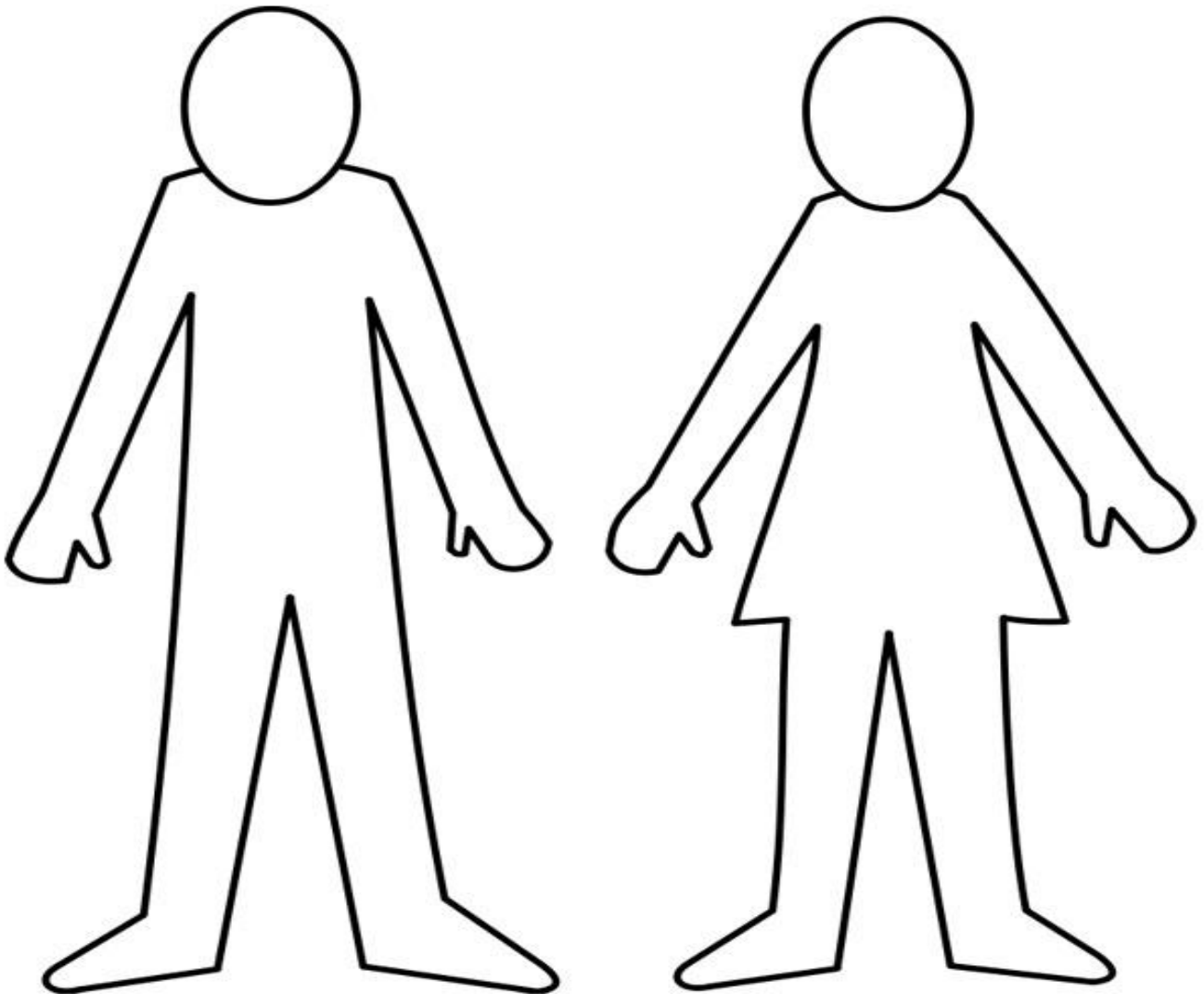
Deshalb lass uns vorher überlegen:

Was bringt dir Spaß bei deiner Freizeit-Planung?

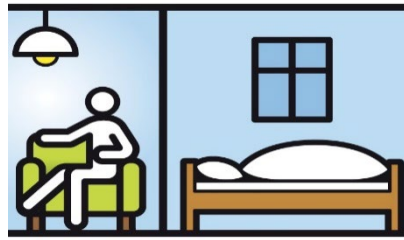
Was bringt deinen Unterstützern Spaß bei deiner Freizeit-Planung?

Und nun...auf geht's!

## ZU MEINER PERSON



## WOHNEN



Da wohne ich. Zusammen mit...

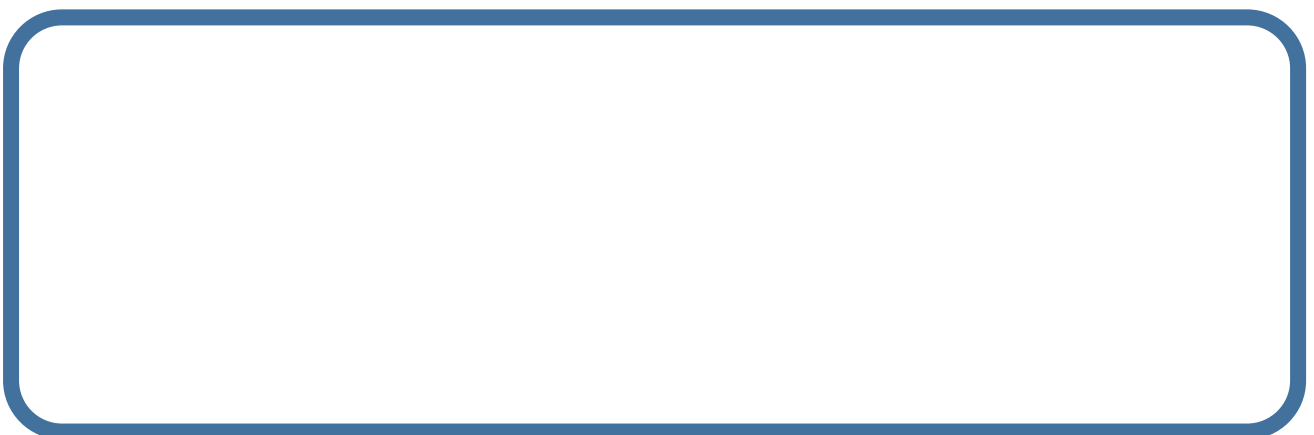
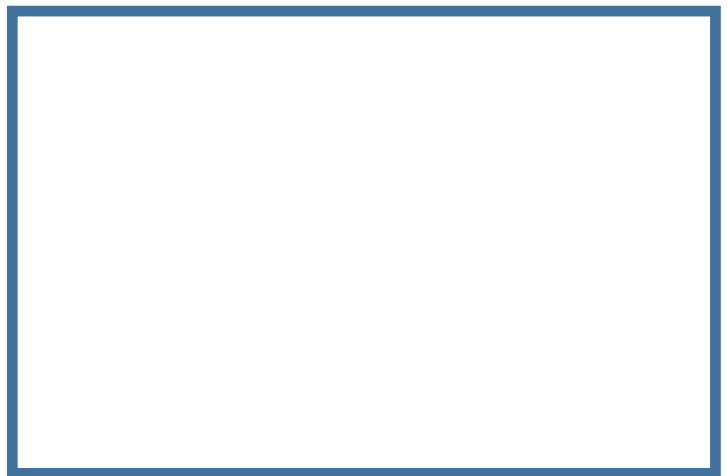
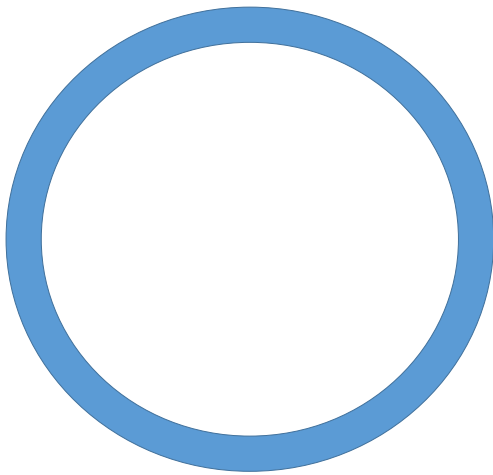
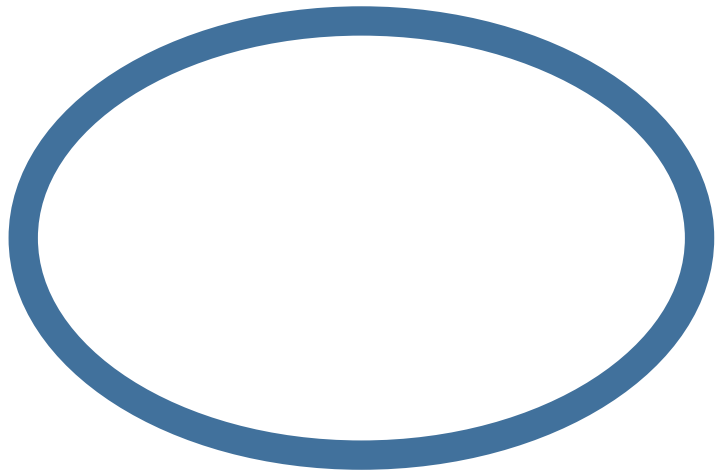
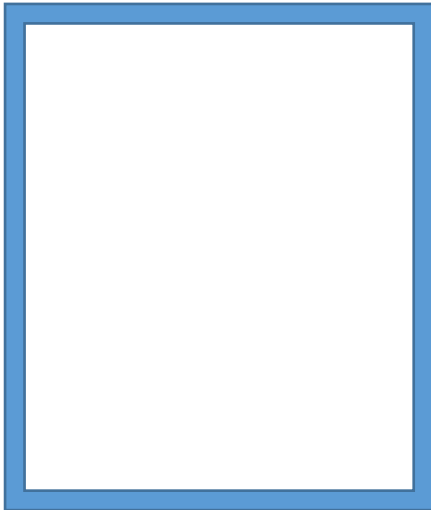
So sieht es in meinem Zimmer aus:

Zum Beispiel Farbe, Möbel, Poster...

Diese Aufgaben habe ich im Haushalt:

## WICHTIGE MENSCHEN IN MEINEM LEBEN:

Zum Beispiel Familie, Mitschüler, Freunde, Unterstützer



## EIN GANZ NORMALER TAG IN MEINEM LEBEN

SIEHT SO AUS:

Zum Beispiel: Wann stehst du auf, wann kommst du aus der Schule...?

05:00 – 06:00	
06:00 – 07:00	
07:00 – 08:00	
08:00 – 09:00	
09:00 – 10:00	
10:00 – 11:00	
11:00 – 12:00	
12:00 – 13:00	
13:00 – 14:00	
14:00 – 15:00	
15:00 – 16:00	
16:00 – 17:00	
17:00 – 18:00	
18:00 – 19:00	
19:00 – 20:00	



# FREIZEITHELDEN

EINE GANZ NORMALE WOCHE IN MEINEM LEBEN

SIEHT SO AUS:

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag



# FREIZEITHELDEN

DIESE TAGE IM JAHR SIND BESONDERS WICHTIG

FÜR MICH:



Zum Beispiel:

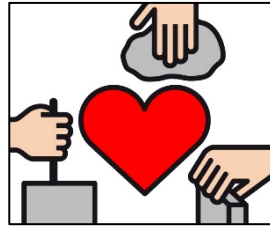
DIESE ZEITEN IM JAHR SIND FÜR MICH WICHTIG.

Zum Beispiel der Sommer, Karneval...

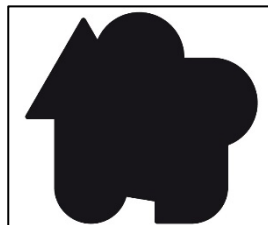


# FREIZEITHELDEN

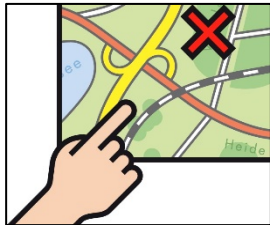
DINGE, DIE ICH GERNE MACHE:



DINGE, DIE ICH GERNE HABE:



## ORTE UND PLÄTZE, AN DENEN ICH GERNE BIN:



Zum Beispiel kannst du Bilder von diesen Orten aufkleben.

## FREIZEITGESTALTUNG

Das mache ich in meiner Freizeit:

Das ist mein Hobby:

Das mache ich am liebsten, wenn ich alleine bin:

Das sind meine Lieblingssendungen und Serien:

Diese Musik höre ich gerne:

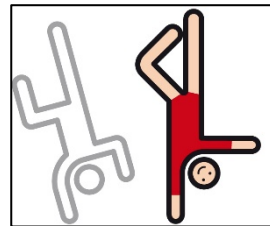
Diese Sportart mache ich gerne:

Diese Veranstaltung besuche ich:

Das mache ich am liebsten am PC:

DAS PASST GUT ZU MIR:

DIESE BEGABUNG HABE ICH:



DAS MÖCHTE ICH EINMAL AUSPROBIEREN:



# FREIZEITHELDEN

SO SIEHT MEIN TRAUM-FREIZEIT-ABENTEUER AUS:



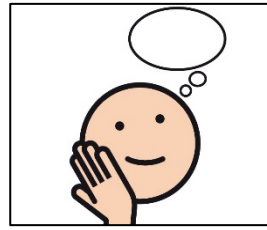
DIESE DINGE WILL ICH AUF KEINEN FALL:





# FREIZEITHELDEN

## MEINE FREIZEITWÜNSCHE



---



---



---

DIE FOLGENDEN DINGE SIND WICHTIG, DAMIT ICH  
MEINE ZIELE ERREICHE:

Kann ich mein Ziel wirklich erreichen?

☐ nein, weil.....  
.....

☐ ja, weil.....  
.....

Kann ich mein Ziel alleine erreichen?

☐ ja

☐ nein; hierbei brauche ich Unterstützung:

Diese Dinge muss jemand anderes für mich tun:

Woran merke ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?

Wenn es schwierig wird, mein Ziel zu erreichen, mache ich weiter? Weil mir mein Ziel so wichtig ist?

☐

Ja. Ich mache weiter.

Das könnte mir helfen, Schwierigkeiten zu überwinden und durchzuhalten:

☐

Nein. Ich mache nicht weiter.