



FREIZEIT UND BILDUNG

Kurse, Einzelveranstaltungen, Reisen und Ausflüge

01 // 2018



Alle Infos
im Über-
blick



Herzlich willkommen bei „**Freizeit und Bildung**“,

wie gewohnt, erscheinen auf den folgenden Seiten dieses Programmheftes unsere Kursangebote, Einzelveranstaltungen, Tagesausflüge und Freizeiten für das kommende Jahr.

Passend zu jedem Angebot haben wir die KursleiterInnen, den Ort und die Zeit so gewählt, dass sich möglichst viele Menschen angesprochen fühlen.

Grundlage eines jeden Kurses ist der Aspekt der Weiterbildung, wobei neben der Ernsthaftigkeit die Faktoren Spaß, Kreativität und Entspannung einen hohen Stellenwert haben. Eine gelungene Kombination von Bildung und Erlangung eines stärkeren Selbstbewusstseins ist unser Anliegen. Wir hoffen, den persönlichen Wünschen und Vorstellungen von Menschen mit Behinderung gerecht zu werden.

Die Weiterbildungs- und Freizeitangebote erfolgen in Zusammenarbeit mit der Paritätischen Akademie NRW, dem Bürgerzentrum Haus unter den Linden der Stadt Herford (HudL) und der Volkshochschule im Kreis Herford.

Wir weisen darauf hin, dass die Teilnahmegebühr für Freizeitangebote auch dann geleistet werden muss, wenn die angemeldete Person zu dem Termin nicht erscheint.



Informationen über Termine, Kosten und Ort der Veranstaltungen finden Sie in der Beschreibung des jeweiligen Angebots.

Bei Fragen stehe ich Ihnen gern montags und mittwochs von 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr und donnerstags von 14:00 Uhr bis 19:00 Uhr persönlich zur Verfügung. Telefonisch erreichen Sie mich unter 05221 99 66 80.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen des Programmheftchens.

Ihre Ansprechpartnerin von „Freizeit und Bildung“
Monika Dey

➔ Inhalt

Freizeit an der Nordsee	4
Kurzfreizeit in Meck-Pomm	5
Kurzfreizeit an der Ostsee	6
Flughafenführung Hannover	7
Bouleturnier	8
Geocaching	8
Filmabend	9
Theater: „Jump“	10
Freizeittreff „Mittendrin“	10
Osterfrühstück	11
Grillfest	11
Kunst des Nassfilzens Kurs I und II	12
Bastelnachmittag	12
Kochkurs in der VHS	13
Fotocollage Berlin 2017	14
Fotocollage Landesgartenschau	15
Fotocollage Führung über den jüdischen Friedhof	15
Inklusive Veranstaltungen im HudL	16
Radiokurs	27
Musik liegt in der Luft.....	18
Anmeldung	19/20
Bewegung und Ruhe.....	21
Computer-Kurse	22
Kreativkurse	23
So finden Sie uns	24

Zeichenerklärung



Leitung



Ort



Uhrzeit



Termine/Kurse



Herberge / Hotel



Kosten



Max. Teilnehmerzahl



Beschreibung




Wichtiger Hinweis

➔ Freizeit an der Nordsee

1 Woche Borkum




 Monika Dey, Aneta Proszek

 Samstag, 19.05. – Samstag, 26.05.2018

 620,00€

 Max. 10 Personen (max. 1 Rollifahrer)

 **Das Heilbad Borkum bietet eine gesunde Abwechslung zu unserem stressigen Alltag. Weite Strände, breite Dünen und die lange Promenade laden zu Spaziergängen ein. Wer gern durch kleine Geschäfte bummelt, kommt im Städtchen auf seine Kosten.**

Die Reise dauert 8 Tage, der Preis beinhaltet 7 Übernachtungen mit Halbpension im Appartementhaus Regina, Kurtaxe, Betreuungskosten, Fahrtkosten für Bulli und Fähre, sowie die notwendigen Versicherungen.

Wir fahren mit Bulli und Bahn.

➔ **Kurzfreizeit in Meck-Pomm** 5 Tage Schwerin




 Monika Dey, Udo Erber

 Montag, 18.06. – Freitag, 22.06.2018

 400,00€

 Max. 7 Personen (max. 1 Rollifahrer)

 **Wir wohnen in der schönen Landeshauptstadt von Mecklenburg-Vorpommern, im Südosten von Schwerin. Im Feriendorf Mueß wohnen wir im Gästehaus der AWO. Wir übernachten in Doppelzimmern, frühstücken im Haus und werden abends bekocht. Die Tage füllen wir mit einem breitgefächerten Ausflugsprogramm.**

Die Reise dauert 5 Tage, der Preis umfasst 4 Übernachtungen mit Halbpension, Betreuungskosten, Fahrt- und Versicherungskosten sowie sämtliche Unternehmungen.

Wir fahren mit dem Vereinsmobil von Autohaus Buschmann in Herford.

➔ **Kurzfreizeit an der Ostsee**

5 Tage Schloss Noer



**Kurz-
freizeit**



Monika Dey, Manuela Niehaus



Sonntag, 08.07. – Donnerstag, 12.07.2018



400,00€



Max. 7 Personen (nicht für Rollstuhlfahrer geeignet)



Wir wohnen nur 100 Meter vom Ostseestrand entfernt auf dem ehemaligen Gutshof Schloss Noer. Das Schloss ist umgeben von Parkanlagen und grenzt direkt an einen Wald. Ein Spaziergang durchs Wäldchen führt uns direkt ans Meer.

Neben dem Badevergnügen bietet uns die Reise verschiedene kleine Ausflüge, mit denen die umliegenden Dörfer erkundet werden. Auch das Ostseebad Eckernförde werden wir besuchen.

Die Reise dauert 5 Tage, der Preis umfasst 4 Übernachtungen mit Halbpension sowie Betreuung, Fahrtkosten und die notwendigen Versicherungen.

Wir fahren mit dem Vereinsmobil von Autohaus Mattern in Bünde.

➔ Flughafenführung Hannover



© Poolplay – Pixabay.com


**Tages-
ausflug**

 Samstag, 21.04.2018

 Treff: 10:00 Uhr am Herforder Bahnhof
Abfahrt: 10:33 Uhr am Herforder Bahnhof
Rückkehr: 18:00 Uhr

 17,00€

 Max. 12 Personen

 **Bei der Flughafenführung erhalten wir einen spannenden Einblick in die Sicherheitskontrolle. Zudem gehen wir vor bis zur Fluggastbrücke. Anschließend sehen wir, wie die Gepäckabfertigung funktioniert.**

Danach bringt uns ein Besucherbus über das Rollfeld bis ganz nah an ein Flugzeug heran. Von der Besucherterrasse genießen wir am Ende der Führung den 360°-Rundumblick über das muntere Treiben auf dem Flughafen.

Der Preis beinhaltet Betreuung, Führung über den Flughafen Hannover, Riesencurrywurst, Pommes und Getränk im O'Curry.

➔ Bouleturnier

👤 Marcel Scheduling

📅 Samstag, 05.05.2018, 15:00 – 18:00 Uhr

🏠 Wohnhaus der Lebenshilfe
Oetinghauser Weg 54, 32051 Herford

€ 3,00€ (für Würstchen und Getränke)



© Semevent – Phababay.com

📄 **Das Wohnhaus Oetinghauser Weg wird sportlich! Eine neue Boulebahn lädt dazu ein, aktiv zu werden, Kampfgeist zu entwickeln und dabei Spaß zu haben.**

Einsatz muss natürlich belohnt werden: Im Anschluss an das Bouleturnier gibt es für jeden ein Grillwürstchen und ein Getränk! Das Haus Oetinghauser Weg freut sich auf viele Besucher!

➔ Geocaching auf „Schatzsuche“ in Herford

👤 Lars Hommel, Cord Baumhöfener

📅 Samstag, 02.06.2018

🕒 Treff: 14:30 Uhr an der Beratungsstelle
Rückkehr: 16:30 Uhr

🏠 Beratungsstelle der Lebenshilfe Herford e. V.
Tribenstraße 12, 32052 Herford

€ 2,00€

👥 Max. 10 Personen

📄 **Cord Baumhöfener und Lars Hommel möchten mit uns auf Internet-Schatzsuche gehen.**

Mit Handys „bewaffnet“, ziehen wir durch die Herforder Innenstadt und suchen nach einem gut versteckten Schatz.



© grinvaults / 123RF Lizenzfreie Bilder


➔ Filmabend




© Igor Zakharevich – 123rf.com

 Monika Dey


 Samstag, 17.02.2018

 18:00 – 20:00 Uhr

 Beratungsstelle der Lebenshilfe Herford e. V.
Tribenstraße 12, 32052 Herford

 Kostenlos

 Max. 20 Personen

 **Freut euch auf einen gemeinsamen Abend, an dem ein Überraschungsfilm gezeigt wird. Fühlt euch wie im echten Kino!**


Zum Film gibt es natürlich Knabbergebäck, Popcorn und Getränke.

➔ Theater

„Jump“ – Tanzshow mit den größten Hits von Michael Jackson und Prince

 Monika Dey, ehrenamtliche Begleitung


 Sonntag, 29.04.2018

 Treff: 18:30 Uhr am/im Theater
Beginn: 19:00 Uhr

 Stadttheater Herford
Mindener Straße 11, 32049 Herford

 15,00€


 Max. 12 Personen

 „Jump“ ist eine einzigartige, mitreißende Musikshow, in der viel getanzt wird. Von Breakdance bis Steptanz und Hip-Hop sind alle angesagten Tanzstile vertreten.



➔ Freizeittreff „Mittendrin“ Kaffee und Kuchen, Spiele und Aktivitäten

 Heidi Veidt, ehrenamtliche Begleitung

 Freitags, 14:30 Uhr – 17:00 Uhr

 Beratungsstelle der Lebenshilfe
Tribenstraße 12, 32052 Herford

 12,00€ pro Monat

 **Der Freizeittreff am Freitag hat mittlerweile Tradition.**

Seit einigen Jahren dient die Beratungsstelle als Ort, an dem man die Arbeitswoche in angenehm ruhiger Atmosphäre ausklingen lassen kann.

Kaffee und Kekse, Spiele und Aktivitäten außer Haus bieten die willkommene Gelegenheit, vom Alltag einmal abzuschalten.




© juliasudnitskaya - Fotolia.com


Lecker! Wir möchten wieder miteinander frühstücken und grillen.

➔ **Osterfrühstück**

 Monika Dey

 Sonntag, 25.03.2018

 11:00 – 14:00 Uhr

 Haus unter den Linden „*Hudl*“
Unter den Linden 12 (am Wall)
32052 Herford

 5,00€

 Für die Planung bitte ich um **Anmeldung bis spätestens 21.03.2018.**




➔ **Grillfest**

 Monika Dey

 Samstag, 09.06.2018

 11:00 Uhr – 14:00 Uhr

 Garten der Familie Kleemeier
Ahmser Straße 180, 32052 Herford

 5,00€ (für 2 Würstchen, Salat und Getränke)

 **Auch in diesem Jahr lädt uns Familie Kleemeier wieder in ihren wunderschönen Garten mit Partyhütte ein.**

Mit Musik und guter Laune, mit Bratwurst und leckeren Salaten wollen wir einen sommerlichen Nachmittag verbringen.

Wir freuen uns immer über selbstgemachte Salate!

Für die Planung bitte ich um **Anmeldung bis zum 06.06.2018.**



➔ Kunst des Nassfilzens

👤 Frauke Strehl

📅 **Kurs I:** Freitag, 16.02.2018
Kurs II: Freitag, 18.05.2018
jeweils 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

🏠 Wittekindshof „Haus Enger“
Bielefelder Straße 17, 32130 Enger

€ 8,00€ inkl. Material

📄 **Kurs I:** An diesem Nachmittag lernen die TeilnehmerInnen die alte Kunst des Nassfilzens. Unter der Reibung mit den Händen entsteht aus bunter Schafswolle und warmer Seifenlauge ein Filzgewebe, aus dem anschließend dekorative Objekte gearbeitet werden. **Kurs II:** An diesem Nachmittag werden wir die in Kurs I begonnenen Objekte fertigstellen.



➔ Bastelnachmittag „Wir lieben es bunt!“

👤 Frauke Strehl

📅 Samstag, 24.03.2018, 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

🏠 Beratungsstelle der Lebenshilfe Herford e. V.
Tribenstraße 12, 32052 Herford

€ 8,00€ inkl. Material

👥 Max. 7 Personen

📄 **An diesem Nachmittag werden wir unserer Kreativität freien Lauf lassen und originelle Hingucker aus verschiedenen Materialien gestalten.**

Der Hof der Beratungsstelle bietet uns dafür einen angenehm schattigen Ort, an dem wir gemeinsam unter fachlicher Anleitung basteln. Bei schlechtem Wetter bleiben wir drinnen.

Diese Kurse werden von der Paritätischen Akademie NRW in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Herford e. V. angeboten.



Kochkurs in der VHS

In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule der Stadt Herford



Monika Dey



Freitag, 19.01., 23.02., 23.03., 13.04., 18.05. und 29.06.2018



17:30 Uhr – 20:00 Uhr



Volkshochschule im Kreis Herford
Münsterkirchplatz 1, 32052 Herford



Einmalig 20,00€ (an die VHS) / pro Termin 4,00€ (für Lebensmittel)



In diesem Kurs werden Tipps für eine ausgewogene Ernährung und Kochgrundkenntnisse vermittelt.

Schritt für Schritt werden die einfachen Rezepte auf Bildern dargestellt und in leichter Sprache erklärt.

Im Anschluss genießen wir gemeinsam unser leckeres Essen!

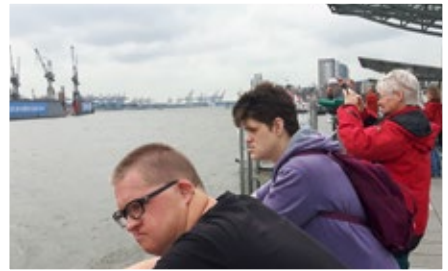
Die 20,00€ für die Volkshochschule sammelt Monika Dey beim ersten Termin ein. Für jeden Termin müssen die TeilnehmerInnen 4,00€ für Essen und Getränke mitbringen.

Der Kurs wird von der Paritätischen Akademie NRW in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule der Stadt Herford und der Lebenshilfe Herford e. V. angeboten.

➔ Kurzfrequenz Berlin Juli 2017




➔ Hamburg – das Tor zur Welt



➔ Führung über den jüdischen Friedhof Herford








➔ Inklusive Veranstaltungen im *HudL*





Die folgenden Freizeitangebote werden in Zusammenarbeit von , dem Paritätischen und dem *HudL* angeboten.

Anmeldungen bitte bei Herrn Giebel, Tel. 05221 1891011, bei Frau Dey, Tel. 05221 996680, oder per Mail: dey@lebenshilfe-herford.de.

Inklusives Kegeln

-  Gerd Schrödter, Monika Dey
-  Sonntag, 18.02.2018,
Sonntag, 06.05.2018,
14:00 – 17:00 Uhr
-  Kegelbahn des „HudL“
-  Teilnahme kostenlos
1,00 € für ein Getränk vom Café
(z. B. Pott Kaffee oder Tee)
-  Mit der speziellen Kegelschiene
ist auch für Rollstuhlfahrer das
Mitkegeln ganz einfach möglich.

Inklusiver Spielenachmittag

-  Monika Dey
-  Sonntag, 25.02.2018,
14:00 – 17:00 Uhr
-  Café des „HudL“
-  Teilnahme kostenlos

➔ Weitere Veranstaltungen des *HudL*

Für folgende Angebote des „HudL“ gibt es keine Betreuung von der Lebenshilfe Herford e. V. Uhrzeit und Kosten der Angebote des HudL bitte bei Herrn Giebel unter Tel. 05221 1891011 erfragen.

Feierabendbühne im Café des HudL (Eintritt frei)

- | | | |
|----------------|--------------|----------------------------|
| Fr. 19.01.2018 | ab 17:30 Uhr | mit „Silent Green“ |
| Fr. 16.02.2018 | ab 17:30 Uhr | mit dem Trio „Ambition“ |
| Fr. 16.03.2018 | ab 17:30 Uhr | Musiker noch nicht bekannt |

Indoor-Flohmarkt des HudL

Samstag, 03.02.2018 und 03.03.2018 ab 11:00 Uhr

Frühstücksbuffet im Café des HudL

Termine: 13.01., 20.01., 27.01., 10.02., 17.02., 24.02., 17.03. und 24.03.2018
jeweils ab 9:00 Uhr
Kosten: 7,90€


➔ Radiokurs „Mittendrin“ „Alles nicht so einfach!“



 Udo Erber

 TASS
Schlosserstraße 7b, 32051 Herford

 Freitags, 26.01., 16.02., 16.03., 20.04. und 11.05.2018

 17:30 – 19:30 Uhr

 20,00€ pro Kurs

 **Kommissar Zufall muss zur Kur und pausiert ...**

... deshalb widmen wir uns in diesem Radiokurs dem Thema „Alltagsituationen von Menschen mit Behinderung“. Nach einem ersten Termin in der TASS, bei dem wir uns gemeinsam Gedanken zum Inhalt der Sendung machen, werden wir die weiteren Termine an unterschiedlichen Orten verbringen. Mit jeder Menge Originaltönen werden wir verdeutlichen, auf welche Schwierigkeiten Menschen mit einer Behinderung im Alltag stoßen können. Zum Beispiel auf dem Bahnhof, in der Disco und bei der Busfahrt.

Neben dem Einsprechen der Textpassagen lernen die TeilnehmerInnen die Bedienung unseres neuen O-Töners kennen. Der Sendetermin wird rechtzeitig bekannt gegeben, jede/r TeilnehmerIn erhält eine Kopie der Sendung auf CD.

Dieser Kurs wird von der Paritätischen Akademie NRW in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Herford e.V. angeboten.


➔ Musik liegt in der Luft


Musikkurs



 Sebastian Hinz

 Donnerstags, 11.01. – 28.06.2018

 16:30 – 17:30 Uhr

 Wohnhausder Lebenshilfe Herford e. V.
Oetinghauser Weg 54, 32052 Herford

 4,00€ pro Stunde

Die voll gute Musikstunde

In meiner Musikstunde singen wir tolle Lieder, trommeln, klatschen und machen Stimmung. Ihr müsst nichts mitbringen, außer Lust auf das Musikmachen – und jeder, der lieber zuhören möchte, ist natürlich auch herzlich willkommen.

Kommt vorbei, ich freue mich auf Euch!

Anmeldung zu den Kursen:

Monika Dey

Lebenshilfe Herford e. V.

Beratungsstelle „Freizeit und Bildung“

Tribenstraße 12

32052 Herford

E-Mail-Kontakt: dey@lebenshilfe-herford.de

Tel. 05221 996680 und 05221 281735

Sprechzeiten: Mo., Mi.: 9:00 Uhr – 13:00 Uhr, Do.: 14:00 Uhr – 19:00 Uhr

Bezeichnung des Angebots

Rolli

Name

Alter

Telefon

Anschrift

Ort und Datum, Unterschrift

Unterschrift (gesetzliche/r BetreuerIn)






















E-Mail-Adresse (falls vorhanden, bitte angeben)

Ich bin mit der Veröffentlichung von Fotos auf der Homepage der Lebenshilfe und im Kursheft einverstanden ja nein

Der Anmeldeschluss ist 14 Tage vor Beginn des jeweiligen Angebotes.
Sie erhalten keine schriftliche Anmeldebestätigung.




➔ **Anmeldung** (Bitte Veranstaltung/en ankreuzen!)


- Freizeit Borkum 
- Kurzfreizeit Schwerin 
- Kurzfreizeit Schloss Noer
- Flughafen Hannover 
- Bouleturnier 
- Geocaching 
- Filmabend 
- Theater 
- Freizeittreff „Mittendrin“ 
- Osterfrühstück 
- Grillfest 
- Nassfilzen 
- Bastelnachmittag 
- Kochclub 
- Inklusives Kegeln 
- Radiokurs 
- Musikstunde 
- Bewegung und Ruhe 
- Computerclub Computercorner Computerfreunde 
- Offenes Atelier 
- Offenes Malen 
- Farbenfroh zeichnen und malen 




➔ Bewegung und Ruhe



 Rainer Sasse

 Montags, 15.01 – 25.06.2018 (20 Termine à 1 Zeitstunde)
18:15 Uhr – 19:15 Uhr

 Wohnheim der Lebenshilfe Herford e. V.
Oetinghauser Weg 54, 32052 Herford

 4,00€ pro Termin

Arbeit kann so anstrengend sein!

In diesem Kurs lernen wir, vom Arbeitstag abzuschalten und durch gezielte, ruhige Dehn- und Atemübungen zu seelischer und körperlicher Entspannung zu gelangen.

Ein Gefühl innerer Beweglichkeit, Befreiung und tiefer Entspannung breitet sich aus.


Diese Kurse werden von der Paritätischen Akademie NRW in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Herford e. V. angeboten.

Computerkurse

© Karamba Production – Fotolia.com





 Rainer Sasse

 **Keine Sorge, hier kann nichts kaputt gehen! Der Computer bietet viele neue und spannende Möglichkeiten, an die sich die TeilnehmerInnen in kleinen Schritten heranwagen. Angefangen beim Einschalten des Computers über die einzelnen Funktionen der Tasten bis zum Gebrauch von Lernprogrammen auf unterschiedlichem Niveau wird Basiswissen am PC vermittelt.**

Die PC-Kurse werden von der Paritätischen Akademie NRW in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Herford e. V. angeboten.

Computerclub

 Wohnheim der Lebenshilfe Herford
Holtkamp 15, 32120 Hiddenhausen

 Montags, 15.01. – 25.06.2018,
16:30 Uhr – 18:00 Uhr
20 Termine à 2 U.-Std.

 7,00€ pro Termin


Computercorner

 Wohnheim der Lebenshilfe Herford
Schlosserstraße 7b, 32051 Herford


 Donnerstags, 18.01. – 28.06.2018,
16:30 Uhr – 18:00 Uhr
20 Termine à 2 U.-Std.

 7,00€ pro Termin

Computerfreunde

 Wohnhaus der Lebenshilfe Herford
Oetinghauser Weg 54, 32051 Herford

 7,00 € pro Termin

 Mittwochs, 17.01. – 27.06.2018
16:45 Uhr – 18:15 Uhr
20 Termine à 2 U.-Std.


Kreativkurse





 Rainer Sasse

Die folgenden Kreativkurse werden von der Paritätischen Akademie NRW in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Herford e. V. angeboten.

Offenes Malen

 Wohnheim der Lebenshilfe e. V.
Oetinghauser Weg 54
32051 Herford


 16.01. – 26.06.2018
(20 Termine à 2 U.-Std.)


 Dienstags, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr


 7,00€ pro Termin

 8–10 Personen

Offenes Atelier

 Wittekindshof „Haus Herford“
Salzufler Straße 3
32052 Herford

 16.01. – 26.06.2018
(20 Termine à 1 Zeitstunde)

 Dienstags, 18:15 Uhr – 19:15 Uhr


 4,00€ pro Termin

 8–10 Personen

Farbenfroh zeichnen und malen

 Wohnhaus Holtkamp der Lebenshilfe Herford
Holtkamp 15, 32120 Hiddenhausen

 17.01. – 27.06.2018 (20 Termine à 1 Zeitstunde)

 Mittwochs, 18:15 Uhr – 19:15 Uhr

 4,00€ pro Termin

 8–10 Personen

**„Kunst wäscht
den Staub des Alltags
von der Seele.“** (Picasso)

*Dies soll auch das Motto sein,
wenn sich die TeilnehmerInnen zum
gemeinsamen Malen treffen. Der
Gebrauch von Farben bewirkt eine
innere Beweglichkeit. Ein Gefühl von
Befreiung und tiefer Entspannung
breitet sich aus.*



FREIZEIT UND BILDUNG

Das Kursangebot wendet sich an alle interessierten Frauen und Männer mit und ohne Behinderungen. Bitte möglichst frühzeitig zu den Kursen und Veranstaltungen anmelden! Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Kurse finden nur dann statt, wenn genügend TeilnehmerInnen angemeldet sind.

→ **Anmeldung zu den Kursen an die:**

Beratungsstelle der Lebenshilfe Herford e. V. • Tribenstraße 12 • 32052 Herford
Tel. 05221 996680 und 05221 281735

→ **Bürozeiten:** Mo. + Mi. 9:00–13:00 Uhr / Do. 14:00–19:00 Uhr

→ **Ansprechpartnerin:** Monika Dey • dey@lebenshilfe-herford.de

Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.



Lebenshilfe
Herford e. V.