



# FREIZEIT UND BILDUNG

Kurse, Einzelveranstaltungen, Reisen und Ausflüge

02 // 2017



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.

Sie sind neugierig geworden? Dann wünschen wir schon jetzt viel Spaß beim Lesen des Heftchens. Passend zu jedem Kurs haben wir sowohl die Wahl der KursleiterInnen als auch den Ort und die Zeit gewählt, um so möglichst viele Interessierte anzusprechen.

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 stärkeren Selbstbewusstseins ist unser Anliegen und wir hoffen, den persönlichen Wünschen und Vorstellungen von Menschen mit einer 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 möchten darauf hinweisen, dass die Teilnahmegebühr für Freizeitangebote bezahlt 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.

Falls es Fragen gibt, stehe ich Ihnen gern Mo. und Mi. 9:00 Uhr – 13:00 Uhr und Do. 14:00 Uhr – 19:00 Uhr persönlich oder telefonisch unter 05221-99 66 80 zur Verfügung.

Ihre Ansprechpartnerin von „Freizeit und Bildung“  
**Monika Dey**

## ➔ Inhalt

Freizeit: Hamburg .....	4
Tagesausflug: Landesgartenschau Bad Lippspringe .....	5
Führung über den jüdischen Friedhof Herford .....	6
Filmabend .....	7
Tagesausflug: Osnabrücker Weihnachtsmarkt .....	8
Theater: „Wie im Himmel“ .....	9
Freizeittreff „Mittendrin“ .....	9
Herbstfrühstück .....	10
Adventsfrühstück .....	10
Nassfilzen .....	11
Bastelnachmittag .....	11
Fotocollage Ausflüge ins Auetal und Glashütte .....	12
Fotocollage Freizeit Laboe .....	13
Kochclub .....	14
Vorschau „HudL“-Termine .....	15/16
Radiokurs .....	17
Bewegung und Ruhe .....	18
Computer-Kurse .....	19
Kreativkurse .....	20
Anmeldung .....	21/22
Fotocollage Bürgermedienpreis 2017 .....	23
So finden Sie uns .....	24

### Zeichenerklärung



Leitung



Ort



Uhrzeit



Termine/Kurse



Herberge/Hotel



Kosten



Max. Teilnehmerzahl



Beschreibung



Wichtiger Hinweis

## ➔ Freizeit: Hamburg


*Das Tor zur Welt*



© flashpics - Fotolia.com




 Monika Dey, Udo Erber

 Donnerstag, 17.08. – Sonntag, 20.08.2017

 300,00€

 Max. 7 Personen (max. 1 Rollifahrer)

 Von unserer Unterkunft in Hamburg-Harburg aus starten wir in den Tag und erkunden Deutschlands zweitgrößte Stadt. Wir genießen den weiten Blick über Stadt und Hafen von der Aussichtsplattform der Elbphilharmonie „Plaza“ aus. Danach schlendern wir entlang der Landungsbrücken bis zum Hamburg Fischmarkt.

Auf dem Programm stehen außerdem Spaziergänge entlang der Alster und über die Reeperbahn.


Der Reisepreis beinhaltet 3 Übernachtungen mit Halbpension, Kurtaxe, Betreuungskosten, Fahrtkosten und die notwendigen Versicherungen. Wir fahren mit dem Bulli und sind dadurch vor Ort mobil.


## ➔ Landesgartenschau Bad Lippspringe



© S.H. exklusiv – Fotolia.com

**Tages-  
ausflug**


 Monika Dey und ehrenamtliche Betreuer

 Samstag, 05.08.2017

 Treff: 13:00 Uhr am Herforder Bahnhof  
Rückkehr: 19:00 Uhr

 25,00€

 Max. 7 Personen

 **Unser grüner Bulli bringt uns zur Landesgartenschau nach Bad Lippspringe, wo sich uns die Natur in ihrer Farbenpracht von ihrer schönsten Seite zeigt.**

In verschiedenen Themengärten genießen wir die Vielfalt der Blumen und geraten in der Welt der Trolle und Elfen ins Staunen!

Der Preis beinhaltet die Kosten für den Eintritt, das Kaffeegedeck und die Betreuung.


## ➔ Führung über den jüdischen Friedhof in Herford



© Foto: Ralf Bittner

 Christoph Laue, Monika Dey


 Samstag, 16.09.2017

 Treff: 14:30 Uhr Beratungsstelle der Lebenshilfe  
Tribenstraße 12, 32052 Herford

Rückkehr: 16:30 Uhr Beratungsstelle

 4,00 €

 Mind. 10 Personen

 **Der Jüdische Friedhof ist eine denkmalgeschützte Begräbnisstätte für jüdische Mitbürger. Er liegt östlich des Alten Friedhofs an der Friedhofstraße in Herford. Es handelt sich um den ältesten erhaltenen jüdischen Friedhof in Westfalen.**

Als einziger Friedhof unserer Stadt ist er in der Regel auch tagsüber abgeschlossen. An diesem Nachmittag haben wir die Möglichkeit, den jüdischen Friedhof zu betreten und uns Interessantes zur Geschichte der Juden und des Friedhofs anzuhören. Die Führung wird ca. 1 Stunde dauern, anschließend gehen wir geschlossen zurück zur Beratungsstelle.

*Die Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Herford e. V. angeboten.*



## ➔ Filmabend

© Igor Zakharovich – 123rf.com



Monika Dey



Samstag, 11.11.2017



18:00 Uhr – 20:00 Uhr



Beratungsstelle der Lebenshilfe  
Tribenstraße 12, 32052 Herford



Kostenlos



Max. 20 Personen



**Freut euch zum zweiten Mal auf einen gemeinsamen Abend, an dem ein Überraschungsfilm gezeigt wird und fühlt euch wie im echten Kino!**

Zum Film gibt es Knabbergebäck, Popcorn und Getränke.

## ➔ Osnabrücker Weihnachtsmarkt

*Tagesausflug für Resturlauber*



**Tages-  
ausflug**


 Monika Dey, ehrenamtliche Begleitung

 Montag, 04.12.2017

 Treff: 11:00 Uhr am Herforder Bahnhof (Abfahrt 11:33 Uhr)  
Rückkehr: 18:30 Uhr am Herforder Bahnhof

 20,00€ für Verpflegung und Betreuung

 Max. 12 Personen

 **Nach unserer Ankunft mit der Bahn gehen wir zu Fuß in die Osnabrücker Altstadt und befinden uns schon mitten auf dem historischen und stimmungsvollen Weihnachtsmarkt, über den der Duft von Glühwein und weihnachtlichen Gewürzen zieht.**

Der Teilnahmebeitrag von 20,00€ beinhaltet das Mittagessen im barrierefreien Chinarestaurant Lotus Garten, einen Glühwein oder eine heiße Schokolade auf dem Weihnachtsmarkt und die Betreuungskosten.

Das Geld wird von Monika Dey am Bahnhof eingesammelt.

Bitte den Ausweis GdB + Begleitschreiben mit gültiger Wertmarke für die Bahn mitnehmen. Der Ausflug wird von ehrenamtlichen HelferInnen begleitet.



## ➔ Theater: „Wie im Himmel“

📅 Samstag, 09.12.2017, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr

🕒 Treff: 18:30 Uhr am/im Theater  
(Vorstellungsbeginn um 19:00 Uhr)

🏠 Stadttheater Herford  
Mindener Straße 11, 32049 Herford

€ 12,00€



📄 **Nach dem gleichnamigen Kinofilm ist die Geschichte um den gefeierten Dirigenten Daniel nun auch auf der Bühne zu sehen.**

Die jahrelange Arbeit hat Daniel zugesetzt, deshalb möchte er sich zurückziehen und in seinem Heimatdorf zur Ruhe kommen. Die Mitglieder des Kirchenchors überreden ihn schon bald, die Chorleitung zu übernehmen und haben sich hohe Ziele gesteckt ...

## ➔ 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



© juliasudnitskaya - Fotolia.com

📄 **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 Möglichkeit, vom Alltag abzuschalten.

*Wir möchten wieder lecker miteinander frühstücken:*

## ➔ Herbstfrühstück

👤 Monika Dey

📅 Sonntag, 01.10.2017, 11:00 Uhr – 14:00 Uhr

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

€ 5,00€

📄 Für die Planung bitten wir um Anmeldung bis  
**spätestens 25.09.2017.**



## ➔ Adventfrühstück

👤 Monika Dey


📅 Sonntag, 17.12.2017, 11:00 Uhr – 14:00 Uhr


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


€ 5,00€

📄 Für die Planung bitten wir um Anmeldung bis **spätestens 12.12.2017.**


## ➔ Kunst des Nassfilzens Kurs I und II

 Frauke Strehl

 **Termin Kurs I:** Freitag, 29.09.2017  
**Termin Kurs II:** Freitag, 03.11.2017  
jeweils 14:00 Uhr – 17:00 Uhr


 Wittekindshof „Haus Enger“  
Bielefelder Straße 17, 32130 Enger

 8,00€ inkl. Material

 **An diesem Nachmittag erlernen die TeilnehmerInnen die alte Kunst des Nassfilzens.** Aus bunter Schafswolle und warmer Seifenlauge entsteht unter Reibung mit den Händen Filz, aus dem dekorative Objekte gearbeitet werden.

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

## ➔ Bastelnachmittag „Wir lieben es bunt!“


 Frauke Strehl

 Samstag, 05.08.2017, 14:00 Uhr–17:00 Uhr

 Beratungsstelle der Lebenshilfe  
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, um gemeinsam unter fachlicher Anleitung zu basteln. Bei schlechtem Wetter bleiben wir drinnen.



© ERWING Photodesign – Fotolia.com



© purplequeue – Fotolia.com

## ➔ Ausflüge ins Auetal und zur Glashütte





## ➔ Freizeit Laboe





## ➔ Kochclub


*In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule der Stadt Herford*




 Monika Dey

 Freitag, 11.08., 15.09., 06.10., 27.10., 17.11. und 08.12.2017

 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.*



## ➔ 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](mailto:dey@lebenshilfe-herford.de).

### *Inklusives Kegeln*



Gerd Schrödter, Monika Dey



Sonntag, 08.10.2017, 14:00 – 17:00 Uhr  
(ein weiterer Termin wird noch bekanntgegeben)



Kegelbahn des „HudL“



Kostenlos, Kuchen und Getränke für je 1,00€ vom Café

### *Mensch-Ärgere-Dich-Nicht-Turnier 6. Offene Stadtmeisterschaften*



Monika Dey



Sonntag, 19.11.2017,  
14:00 Uhr – 17:00 Uhr



Café des „HudL“



Kostenlos, Kuchen und Getränke für je 1,00€ vom Café



Für die Gewinner gibt es Preise!



## ➔ Weitere Veranstaltungen des *HudL*

Für folgende Angebote des „HudL“ gibt es keine Betreuung von der Lebenshilfe Herford e. V.

### Termine im *HudL*

#### **Große Jubiläumswoche im HudL**

Fr. 25.08.2017	ab 20:00 Uhr	Konzert Ann Rinn „Let’s go Irish“
Sa. 26.08.2017	ab 15:00 Uhr	Kindertag im HudL
So. 27.08.2017	ab 14:00 Uhr	Seniorentag im HudL
	ab 15:00 Uhr	Shanty-Chor „Die Binnenschiffer“
Di. 29.08.2017	ab 14:00 Uhr	Turniertag (diverse Spiele)
Do. 31.08.2017	ab 11:00 Uhr	Kartoffelfest mit Live-Musik
So .03.09.2017	ab 11:00 Uhr	Tag der offenen Tür mit Live-Musik

#### **Feierabendbühne im Café des HudL**

Freitags ab 17:30 Uhr, Eintritt kostenlos

Termine: 21.07., 15.09., 20.10., 17.11. und 15.12.2017

#### **Nachbarschaftsflohmarkt auf dem Wall vor dem HudL**

Samstags ab 10:00 Uhr

Termine: 15.07. und 09.09.2017

Reservierung der Flohmarktische über Herrn Giebel, Tel. 05221 1891011

#### **Frühstücksbuffet im Café des HudL**


Samstags ab 9:00 Uhr


Kosten: 7,90€

*Uhrzeit und Kosten der Angebote des HudL bitte bei Herrn Giebel unter Tel. 05221 1891011 erfragen.*


## ➔ Radiokurs „Mittendrin“ „Achtung – wir gehen auf Sendung!“




 Udo Erber

 Wohnheim der Lebenshilfe Herford e. V.  
Schlosserstr. 7b, 32051 Herford

 Freitags, 25.08. – 15.12.2017

 17:30 Uhr – 20:00 Uhr

 20,00€ pro Kurs

 **Reiner Zufall, das Urgestein der Herforder Polizei, und seine mittlerweile angetraute Kollegin Petra Aufderhut brauchen eine Auszeit und gehen auf Hochzeitsreise. Ob diese wohl ganz ohne Zwischenfälle verläuft ...?**


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.*

## ➔ Bewegung und Ruhe, Kurs I und II



 Rainer Sasse

 Montags, 14.08. – 11.12.2017 (16 Termine à 1 Std.)  
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.


*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, 14.08. – 11.12.2017,  
16:30 Uhr – 18:00 Uhr  
16 Termine à 2 U.-Std.

 7,00€ pro Termin


### Computercorner


 Wohnheim der Lebenshilfe Herford  
Schlosserstraße 7b, 32051 Herford

 Dienstags, 15.08. – 12.12.2017,  
16:30 Uhr – 18:00 Uhr  
16 Termine à 2 U.-Std.

 7,00€ pro Termin

### Computerfreunde


 Wohnhaus der Lebenshilfe Herford  
Oetinghauser Weg 54, 32051 Herford

 Donnerstags, 17.08. – 14.12.2017  
16:45 Uhr – 18:15 Uhr  
16 Termine à 2 U.-Std.

 7,00 € pro Termin


## ➔ 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


 16.08. – 13.12.2017  
(16 Termine à 2 U.-Std.)


 Mittwochs, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr


 7,00€ pro Termin

 8–10 Personen

### Offenes Atelier

 Wittekindshof „Haus Herford“  
Salzflufler Straße 3  
32052 Herford


 15.08. – 12.12.2017  
(16 Termine à 1 Std.)

 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

 17.08. – 14.12.2017 (16 Termine à 1 Std.)

 Donnerstags, 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.*



## ➔ **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](mailto: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!)*  
*Alle Angebote sind barrierefrei erreichbar!*

- Freizeit: Hamburg  
- Tagesausflug: Landesgartenschau  
- Führung über den jüdischen Friedhof Herford  
- Filmabend  
- Tagesausflug: Osnabrücker Weihnachtsmarkt  
- Theater: „Wie im Himmel“  
- Freizeittreff „Mittendrin“  
- Herbstfrühstück  
- Adventsfrühstück  
- Nassfilzen  
- Bastelnachmittag  
- Kochclub  
- Inklusives Kegeln  
- Mensch-Ärgere-Dich-Nicht-Turnier  
- Radiokurs  
- Bewegung und Ruhe  
- Computerclub     Computercorner     Computerfreunde  
- Offenes Atelier  
- Offenes Malen  
- Farbenfroh zeichnen und malen  



# ➔ Preisverleihung „Bürgermedienpreis“

20.05.2017 in Oberhausen

Erster Preis in der Kategorie „Radiokunst“ für das Radioteam „Mittendrin“ der Lebenshilfe Herford e. V.





Tribenstraße 12 • Herford



## 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](mailto:dey@lebenshilfe-herford.de)

Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.



**Lebenshilfe**  
Herford e.V.