



FREIZEIT UND BILDUNG

Kurse, Einzelveranstaltungen und Ausflüge

01 // 2016



Herzlich willkommen bei „Freizeit und Bildung“

In diesem Programmheft erscheinen wie gewohnt auf den folgenden Seiten unsere Kursangebote, Einzelveranstaltungen, Tagesausflüge und eine Kurzfreizeit. Sie sind neugierig geworden? Dann wünschen wir schon jetzt viel Spaß beim Lesen dieses 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.

Bitte beachten Sie, sich bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn anzumelden.

Grundlage eines jeden Kurses ist der Aspekt der Weiterbildung, wobei neben der Ernsthaftigkeit auch 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 dem Paritätischen Bildungswerk und dem Bürgerzentrum der Stadt Herford „HudL“.



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

Falls es Fragen gibt, stehe ich Ihnen gern montags und mittwochs in der Zeit von 9:00 – 13:00 Uhr und donnerstags in der Zeit von 14.00 Uhr – 19.00 Uhr zur Verfügung, entweder persönlich oder telefonisch unter 05221 -99 66 80.

Ihre Ansprechpartnerin von „Freizeit und Bildung“
Monika Dey

➔ Inhalt

Freizeit Sylt.....	4
Kurzfreizeit Berlin.....	5
Tagesausflug nach Hameln.....	6
Tagesausflug nach Münster.....	7
Freizeittreff „Mittendrin“	8
Osterfrühstück / Grillfest.....	9
Filznachmittage / Osterbasteln.....	10
Gemeinsames Kochen.....	11
Aktionen von Freizeit und Bildung.....	12
Spielen / Tanzen / Kegeln im HudL.....	13
Disco.....	14
Vorschau HudL-Termine.....	15
Radiokurs „Mittendrin“	16
Lese- u. Rechtschreibkurs.....	17
Bewegung und Ruhe.....	18
PC-Kurse.....	19
Offenes Atelier / Offenes Malen.....	20
Anmeldung.....	21–22
Lob und Kritik.....	23
So finden Sie uns.....	24

Zeichenerklärung



Leitung



Ort



Uhrzeit



Termine / Kurse



Herberge/Hotel



Kosten



Teilnehmerzahl



Beschreibung



Wichtiger Hinweis

➔ Freizeit Sylt – Durchatmen an der Nordsee



©1.23rf.com/Irina Schmidt

Frei-
zeit

 Monika Dey, Aneta Proszek, Udo Erber

 Samstag, 21.05. – Samstag, 28.05.2016 (7 Übernachtungen)

 590,00€

 max. 13 Personen (max. 2 Rollifahrer/-innen)

 **Auf der schönen Insel Sylt im Ortsteil Hörnum wohnen wir im Haus „Puan Klent“ des Hamburger Erholungsheims.**

Abseits des Sylter Trubels befinden wir uns in einem Naturschutzgebiet und unternehmen von dort aus Ausflüge zum Strand und die vielen kleinen Orte der Insel. Im Haus werden wir voll gepflegt.

Der ungewöhnliche Name „Puan Klent“ führt zurück auf einen Seeräuber, der sich auf dem Gelände versteckt haben soll. 😊

Der Reisepreis beinhaltet 7 Übernachtungen mit Vollpension, Kurtaxe, Betreuungskosten, Fahrt- bzw. Fahrkosten und die notwendigen Versicherungen. Die Gruppe wird – wie gehabt – aufgeteilt in Bulli- und Bahnfahrer, abhängig von der jeweiligen Mobilität.

➔ Kurzfreizeit Berlin



**Kurz-
freizeit**

-  Monika Dey – Betreuerin: Manuela Niehaus
-  Donnerstag, 23.06. – Sonntag, 26.06.2016 (3 Übernachtungen)
-  290,00€ im Doppelzimmer – 315,00€ im Einzelzimmer
-  max. 7 Personen (max. 1 Rollifahrer/-in)

-  **Der Preis beinhaltet 3 Übernachtungen im Doppel- bzw. Einzelzimmer mit Halbpension (Frühstück und warmes Abendessen), Betreuungskosten, Fahrtkosten und die notwendigen Versicherungen.**

Wir werden mit dem Bulli nach Berlin fahren und in der Stadt größtenteils die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen. Geplant sind ein Besuch des Jüdischen Museums, des Berliner Zoos und eine Fahrt auf der Spree.

➔ Tagesausflug nach Hameln „Wahrheit oder Legende“



Tages-
ausflug

 Monika Dey

 Samstag, 30.04.2016

 Treff: 10:00 Uhr (Abfahrt 10:33 Uhr vom Bahnhof)
Rückkehr: 19:25 Uhr am Herforder Bahnhof

 17,00€ (für Betreuung und Eintritt)

 max. 10 Personen

 Ausweis GdB plus Begleitschreiben mit gültiger Wertmarke mitnehmen.

 **Wir befinden uns im 13.Jahrhundert und erleben hautnah die Geschichte des Rattenfängers von Hameln!**

Wie verhielt es sich damals mit der Rattenplage in Hameln? Hat der Rattenfänger die Ratten vertrieben? Was passierte mit den Kindern der Stadt?

Den Teilnahmebetrag von 17,00€ sammelt Monika Dey am Bahnhof ein. Es werden davon der Museumseintritt, Mittagessen und die Betreuungskosten bezahlt.

Der Ausflug wird von ehrenamtlichen Helfer/-innen begleitet.

➔ Tagesausflug nach Münster



©123rf.com/Tobias Arhelger

 Monika Dey

 Samstag, 9.07.2016

 Treff: 9:30 Uhr
Rückkehr: 19:07 Uhr am Herforder Bahnhof

 17,00€ (für Betreuung und Eintritt)

 **Die historische Stadt Münster ist immer eine Reise wert. Nach einem gemütlichen Spaziergang über den Wall gelangen wir zum Aasee. Dort werden wir mit einem Boot den See überqueren und am Freilichtmuseum aussteigen.**

Je nach Wetterlage kehren wir dort zum Mittagessen ein oder suchen uns ein Plätzchen zum gemeinsamen Picknick

Den Teilnahmebetrag von 17,00€ sammelt Monika Dey am Bahnhof ein. Es werden davon die Bootsfahrt, der Museumseintritt, Mittagessen und die Betreuungskosten bezahlt.

Der Ausflug wird von ehrenamtlichen Helfer/-innen begleitet.

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



 Heidi Veidt

 freitags, 14:30 Uhr – 17:00 Uhr

 Beratungsstelle der Lebenshilfe,
Tribenstr. 12, 32052 Herford, 05221-996680

 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 Kuchen, Spiele und Aktivitäten außer Haus bieten die Möglichkeit vom Alltag abzuschalten.

Wir möchten wieder lecker miteinander frühstücken und grillen:

➔ Osterfrühstück

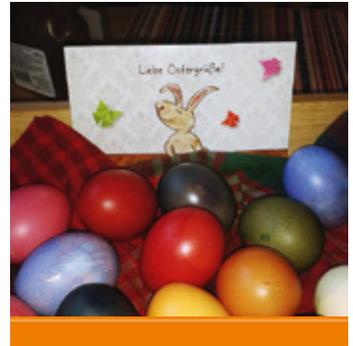
👤 Monika Dey/Aneta Proszek

📅 Sonntag, 20.3.16, 11:00 Uhr – 14:00 Uhr

🏠 Haus unter den Linden, *Hindl*
Unter den Linden 12 (am Wall), 32052 Herford

€ 5,00€

📋 Für die Planung bitten wir um Anmeldung bis
spätestens 16.3.2016.



➔ Grillfest

👤 Monika Dey/Aneta Proszek

📅 Sonntag, 02.07.2016, 11:00 Uhr – 14:00 Uhr

🏠 Garten von Familie Kleemeier,
Ahmser Straße 181, 32052 Herford

€ 5,00€

📋 Für die Planung bitten wir um Anmeldung bis
spätestens 27.6.2016.



➔ Kunst des Nassfilzens

 Frauke Strehl

 **Termin Kurs I:**
Freitag, 5.2.2016, 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

 **Termin Kurs II:**
Freitag, 6.5.2016, 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

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

 8,00€ inkl. Material

An diesem Nachmittag lernen 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.

Am zweiten Nachmittag werden wir die in Kurs I begonnenen Objekte fertig stellen.



➔ Osterbasteln: Der Frühling kann kommen

 Frauke Strehl

 Samstag, 19.3.2016, 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

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

 8,00€ inkl. Material

 **Draußen wird es wieder heller, die Tage werden länger, die Natur lebt auf. Wir steuern unseren Teil dazu bei und heben die Stimmung, indem wir unsere eigenen vier Wände kreativ und farbenfroh gestalten. Mit den unterschiedlichen Materialien werden dabei unserer Kreativität keine Grenzen gesetzt!**



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

➔ **Gemeinsames Kochen: Essen wie in Mexico**

„Fiesta Mexica !“ – wir essen mexikanisch!“

 Monika Dey

 Samstag, 22.1.2016, 17:30 Uhr – 20 Uhr

 Beratungsstelle der Lebenshilfe
Tribenstraße 12, 32052 Herford

 4,00€ (für Essen und Getränke)



 **Kurioses zum Thema „Chili“: Der südlichste Chili-Kochwettbewerb findet in der Antarktis statt – brrr ... Einige Bands singen ganze Chili-Rezepte :)**

Nach gemeinschaftlicher Vorbereitung kochen wir uns ein leckeres „Chili con Carne“ und halten unsere Kochkünste mit der Kamera fest.

➔ **Gemeinsames Kochen: Essen wie in Thailand**

„Gkin kau, mai?“ – Hast du heute schon gegessen?“

 Monika Dey

 Freitag, 8.4.2016, 17:30 Uhr – 20 Uhr

 Beratungsstelle der Lebenshilfe
Tribenstraße 12, 32052 Herford

 4,00€ (für Essen und Getränke)



 **Unser kulinarisches Reiseziel ist dieses Mal „Thailand“. In unserer heimischen Garküche bereiten wir ein exotisch anmutendes Gericht. Wir kochen gesund, nicht zu scharf und knackig und verwenden typische asiatische Gewürze.**

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



An der Kugelbake



Kapitänin der Elbe 1



Sonniger Herbst am Strand



Seemannsgarn



Wattwanderung



Zeigt her eure Füße!

➔ Inklusive Veranstaltungen im HudL

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

Kegelnachmittag: Johann-Schütte-Pokalkegeln

Gruppen der Lebenshilfe haben die Möglichkeit, an einem Kegeltturnier im HudL teilzunehmen.

-  Monika Dey  Kegelbahn des „HudL“
-  Sonntag, 24.01.2016  11:00 Uhr – Ende offen

Kegelnachmittag: Inklusives Kegeln

-  Gerd Schrödter, Monika Dey  Kegelbahn des „HudL“
-  Sonntag, 13.03.2016  14:00 Uhr – 17:00 Uhr
-  kostenlos, Kuchen und Getränke für je 1,00€ vom Café

Spielenachmittag

-  Monika Dey  Café des „HudL“
-  Sonntag, 24.04.2016  14:00 Uhr – 17:00 Uhr
-  kostenlos, Kuchen und Getränke für je 1,00€ vom Café

Tanztee

-  Monika Dey  Café des „HudL“
-  So, 21.02.2016 und 29.05.2016  14:00 Uhr – 17:00 Uhr
-  kostenlos, Kuchen und Getränke für je 1,00€ vom Café

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



DISCO – „SATURDAY NIGHT FEVER“

Am Samstag, 16. April 2016 ist es soweit –
wir rocken mit **DJ Udo Erdbeer** was das Zeug hält!



Café des *Hudl*



19:00 Uhr – 22:00 Uhr



Eintritt 2€ / Getränke 1€
(Chips und Flips gratis)



Bei uns geht die Post ab! Schaut rein, tanzt mit, feiert mit, habt Spaß! Wir freuen uns, das Café des *Hudl* für die Disco nutzen zu dürfen und auf einen bunten Abend mit ganz vielen Gästen!

➔ **Weitere Veranstaltungen im HudL**

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

Termine im HudL:

Neujahrsfrühstück

Sonntag, 17.01.2016

Flohmarkt Spielwaren und Kinderbekleidung

Samstag, 13.02.2016 & Samstag, 12.03.2016

Nachbarschaftsflohmarkt auf dem Wall

Samstag, 23.04.2016 & Samstag, 11.06.2016

Feierabendbühne mit Live-Musik

Freitags, 22.01., 19.02., 18.03., 15.04., 20.05.2016

Auftritt Chor Elverdissen – Laar

Sonntag, 14.02.2016

Auftritt HudL Chor

Sonntag, 10.04.2016

Offenes Singen

Sonntag, 26.06.2016

Uhrzeit und Kosten der Angebote des HudL bitte bei Herrn Giebel, 05221-1891011 erfragen.

➔ Radiokurs „Mittendrin“ (in Zusammenarbeit mit der JVA Herford) „Achtung – Wir gehen auf Sendung!“



 Udo Erber

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

 23.01., 30.01, 13.02., 20.02.2016 / 4 Tage à 8 U.-Std.
(inklusive Mittags- und Kaffeepause)

 samstags, 09:00 Uhr – 16:30 Uhr

 20,00€ pro Kurs

 **Menschen mit geistiger und/oder körperlicher Behinderung treffen auf junge straffällig gewordene Menschen der JVA Herford.**

In diesem Kurs geht es um einen Erfahrungsaustausch zwischen Menschen mit Behinderungen und jungen Strafgefangenen.

In Interviewtechnik findet eine gegenseitige Befragung zur persönlichen Situation dieser beiden Randgruppen statt.

Der Sendetermin wird rechtzeitig bekannt gegeben,
der Teilnehmer erhält eine Kopie der Sendung auf CD.

➔ Lese- und Rechtschreibkurse Kurs I und II

„Ich les' dir was vor!“



 Rudi Brenneke

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

 21.01. – 07.07.2016 / 18 Termine à 2 U.-Std.

 donnerstags, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

 Es ist ratsam, an allen Terminen teilzunehmen.

 **In diesem Kurs werden die Lese- und Schreibfähigkeiten der TeilnehmerInnen gefördert, ohne die die Teilhabe am Alltag und in der Arbeitswelt erheblich erschwert ist.**

Personen mit Vorkenntnissen frischen ihr Erlerntes auf. Durch aktives Mitsprechen der einzelnen Wörter soll die Rechtschreibung in Verbindung mit dem Lesen verbessert werden.

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

➔ Bewegung und Ruhe, Kurs I und II



Kurs 1

 Rainer Sasse

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

 18.01. – 11.07.2016 / 15 Termine à 1 Std., montags, 18:15 Uhr – 19:15 Uhr

 4,00€ pro Termin

Kurs 2

 Rainer Sasse

 Wohnhaus der Lebenshilfe Herford e. V., Schlosserstraße 7b, 32051 Herford

 20.01. – 13.07.2016 / (15 Termine à 1 Std.), mittwochs, 18:15 Uhr – 19:15 Uhr

 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 vom Einschalten des Computers über die einzelnen Funktionen der Tasten bis zum Gebrauch von Lernprogrammen für unterschiedliche Niveaus wird das 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 e.V.

 Holtkamp 15, 32120 Hiddenhausen

 18.01.2016 – 27.06.2016 / 20 Termine à 2 U.-Std

 montags, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr

7,00€ pro Termin

Computercorner

Wohnheim der Lebenshilfe Herford e.V.

 Schlosserstr. 7 b, 32051 Herford

 19.01. – 28.06.2016 / 20 Termine à 2 U.-Std

 dienstags, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr

7,00€ pro Termin

➔ **Kreativkurse**

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

 Rainer Sasse

Offenes Atelier

 Wittekindshof „Haus Herford“,
Salzufler Straße 3, 32052 Herford

 19.01. – 12.07.2016 / 20 Termine à 1 Std.

 dienstags, 18:15 Uhr – 19:15 Uhr

 4,00€ pro Termin

 8–10 Personen

Offenes Malen

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

 20.01. – 13.07.2016 / 20 Termine à 2 Std.

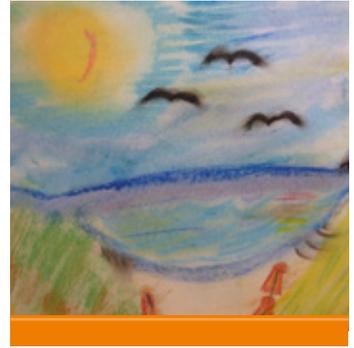
 mittwochs, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr

 7,00€ pro Termin

 max. 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 *(bitte Veranstaltung/en ankreuzen)*
Alle Angebote sind barrierefrei erreichbar!

- | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|-----------------|--|--|
| • Freizeit Sylt | <input type="checkbox"/> | |  | |
| • Kurzfreizeit Berlin | <input type="checkbox"/> | |  | |
| • Hameln | <input type="checkbox"/> | |  | |
| • Münster | <input type="checkbox"/> | |  | |
| • Freitagstreff „Mittendrin“ | <input type="checkbox"/> | |  | |
| • Osterfrühstück | <input type="checkbox"/> | • Grillfest | <input type="checkbox"/> |  |
| • Filzen | <input type="checkbox"/> | • Basteln | <input type="checkbox"/> |  |
| • Gemeinsames Kochen „Mexiko“ | <input type="checkbox"/> | |  | |
| • Gemeinsames Kochen „Thailand“ | <input type="checkbox"/> | |  | |
| • Johann-Schütte-Pokal Kegeln | <input type="checkbox"/> | |  | |
| • Tanztee | | • Kegeln | <input type="checkbox"/> |  |
| | | • Spielen | <input type="checkbox"/> |  |
| • Disco im HudL | <input type="checkbox"/> | |  | |
| • Radiokurs „Mittendrin“ | <input type="checkbox"/> | |  | |
| • Lese- und Rechtschreibkurs | <input type="checkbox"/> | |  | |
| • Bewegung und Ruhe OW | <input type="checkbox"/> | • Schlosserstr. | <input type="checkbox"/> |  |
| • Computerclub HK | <input type="checkbox"/> | • PC-Corner | <input type="checkbox"/> |  |
| • Offenes Atelier | <input type="checkbox"/> | |  | |
| • Offenes Malen | <input type="checkbox"/> | |  | |

Bitte weitere Daten auf der Rückseite eintragen ➔



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 Kurses.
Sie erhalten keine schriftliche Anmeldebestätigung.

Anregungen und Kritik

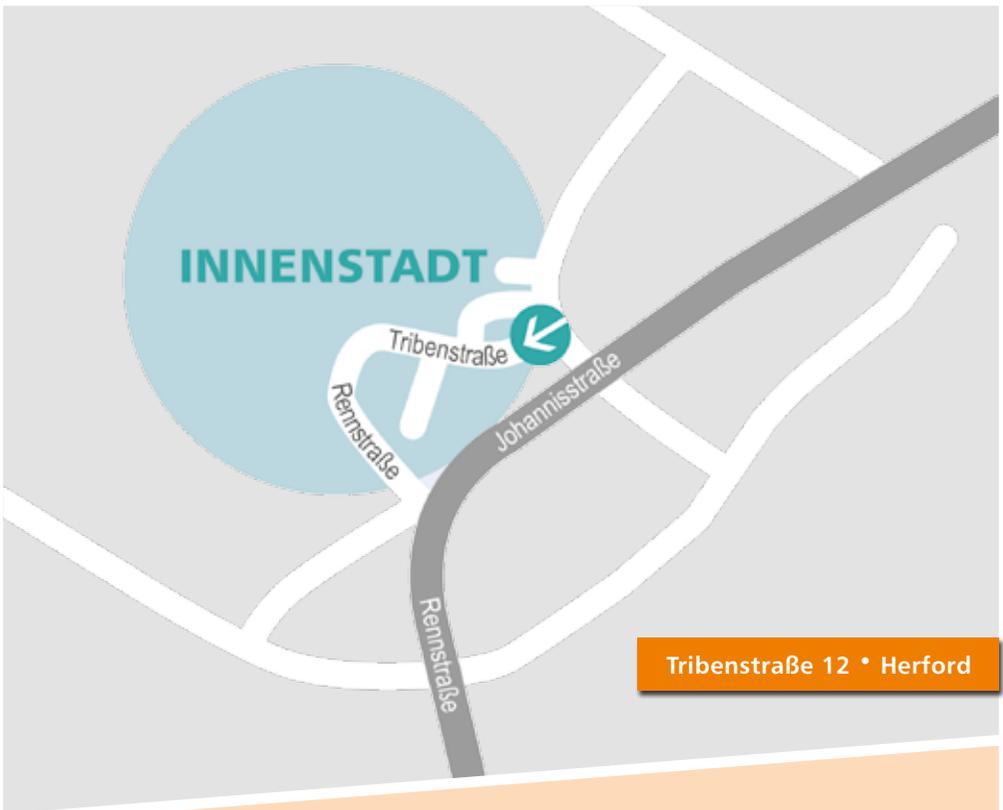
„Freizeit und Bildung“ möchte ein optimales Programm in Form von Kursen, Einzelveranstaltungen und Ausflügen anbieten.

Wir bitten darum, neue Ideen vorzubringen und Kritik an unseren Angeboten zu äußern. Vorschläge zur Verbesserung und neue Themen berücksichtigen wir gerne bei unserer nächsten Planung.

Ich wünsche mir als neues Angebot:

Am jetzigen Programm würde ich verbessern:

Wir bedanken uns für Ihre Unterstützung und bitten darum, diese Seite zu kopieren und an: Lebenshilfe Herford e. V. „Freizeit und Bildung“, Monika Dey, Tribenstraße 12, 32052 Herford zu schicken oder eine E-Mail an dey@lebenshilfe-herford.de zu schreiben.



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. 9–13 Uhr // Do. 14–19 Uhr

→ **Ansprechpartnerin:** Monika Dey

Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.