



FREIZEIT UND BILDUNG

Kurse, Einzelveranstaltungen und Ausflüge

02 // 2019



Alle Infos
im Über-
blick



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

In diesem Programmheft erscheinen wie gewohnt auf den folgenden Seiten 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, falls 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. u. mi. 9:00 Uhr – 13:00 Uhr und do. 14:00 Uhr – 19:00 Uhr persönlich zur Verfügung oder telefonisch unter 05221 99 66 80.

Ihre Ansprechpartnerin von „Freizeit und Bildung“
Monika Dey

➔ Inhalt

| | |
|--|----------|
| Kurzfreizeit Stade | 4 |
| Inklusiver Kulturmarkt im HudL | 5 |
| Filmabend / Theater | 6 |
| Eisstockschießen / Tanzen macht Freude..... | 7 |
| Weihnachtsmarkt Münster..... | 8 |
| Freizeittreff Mittendrin / Bastelnachmittag | 9 |
| Herbstfrühstück / Adventfrühstück..... | 10 |
| Selbstbehauptungskurs für Frauen | 11 |
| Aktionen von Freizeit und Bildung | 12 u. 13 |
| Kochen – leicht gemacht (VHS) | 14 |
| Spielen / Kegeln im HudL..... | 15 |
| Vorschau HudL-Termine..... | 16 |
| Anmeldung | 17 u. 18 |
| Musikkurs | 19 |
| Snoezelen..... | 20 |
| Bewegung und Ruhe..... | 21 |
| PC-Kurse..... | 22 |
| Offenes Atelier / Offenes Malen / Farbenfroh | 23 |
| So finden Sie uns | 24 |

Zeichenerklärung



Leitung



Ort



Uhrzeit



Termine/Kurse



Herberge / Hotel



Kosten



Max. Teilnehmerzahl



Beschreibung



Wichtiger Hinweis

➔ 5 Tage in Stade an der Elbe

Kurzfreizeit „Altes Land“



 Monika Dey, Manuela Niehaus

 Freitag, 11.10. – Dienstag, 15.10.2019

 370,00€

 Max. 7 Personen (max. 1 Rollifahrer)

 **Stade ist eine alte Hansestadt und eine der schönsten historischen Fachwerkstädte in Norddeutschland.**

Auf unserem Programm stehen Spaziergänge durch die Stadt und entlang der Elbe, sowie Ausflüge nach Hamburg und Buxtehude.

Der Preis beinhaltet vier Übernachtungen mit Frühstück, Lunchpaket und warmem Abendessen in der barrierefreien Jugendherberge in Stade. Außerdem umfasst der Reisepreis die Betreuungskosten, Fahrtkosten und die Kosten für die notwendigen Versicherungen.

Wir fahren mit dem Vereinsmobil von Autohaus Buschmann.

➔ **Inklusiver Kulturmarkt**

Gemeinschaftliche Veranstaltung der Lebenshilfe Herford e.V., der Stadt Herford, des Integrationsdienstes, der Nachbarschaftshilfe Herford e.V. und des Paritätischen im Kreis Herford



 Bürgerzentrum Haus unter den Linden „*Hindl*“

 Sonntag, 01.09.2019

 12:00 Uhr – 17:00 Uhr

 **Freuen Sie sich auf**

**Tolle
Live-Musik**

**Bunte
Marktstände**

**Kinderspiel-
aktionen**

**Lecker
Essen**

**Foto-
ausstellung**

Zum dritten Mal hat das „Netzwerk Inklusion“ ein Fest auf die Beine gestellt, bei dem alle Menschen sich angesprochen fühlen sollen.

Inklusion ist das Motto des Kulturmarktes, der Groß und Klein, Alt und Jung, Bürger aller Kulturen mit und ohne Behinderung miteinbeziehen möchte.

Die Veranstaltung wird von den Stadtwerken Herford sowie von Aktion Mensch gefördert.

➔ Filmabend

 Monika Dey

 Freitag, 08.11.2019

 18:00 Uhr – 20:00 Uhr

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

 Kostenlos

 Max. 20 Personen

 **Freut Euch wieder auf einen gemeinsamen und gemütlichen Kinoabend, an dem Ihr einen Überraschungsfilm seht!**

Wie im richtigen Kino wird es etwas zum Knabbern und Getränke geben.



➔ Theater: „Der kleine Muck“

 Monika Dey, ehrenamtliche Begleitung

 Dienstag, 26.11.2019

 17:30 Uhr am / im Theater
Beginn: 18:00 Uhr

 Stadttheater Herford
Mindener Straße 11, 32049 Herford

 11,00€

 Max. 12 Personen

 **Dieses Tanzmärchen nach Wilhelm Hauff entführt uns in die geheimvolle und zauberhafte Welt des Orients.** Der kleinwüchsige Muck hat es nicht leicht im Leben. Nach dem Tod seines Vaters zieht er hinaus in die Welt, doch überall trifft er auf Menschen, die ihn ungerecht behandeln. Muck erhält für seine Arbeit keinen Lohn und stibitzt deshalb einen Wanderstock und ein Paar Pantoffeln, die ihm magische Kräfte verleihen...



➔ Eisstockschießen

👤 Monika Dey, ehrenamtliche Begleitung

📅 wird Ende August bekannt gegeben

🏠 Herforder Eisstadion „Im kleinen Felde“

€ 9,00 €

👥 8 Personen



📄 **An einem Samstagnachmittag wollen wir uns auf's Glatteis wagen!**

Aber keine Angst... So glatt ist die Eisbahn an diesem Nachmittag gar nicht. Die Eisbahn wird aufgeraut, damit man nicht so schnell ausrutscht und damit auch TeilnehmerInnen mit einer Gehbehinderung bei dieser lustigen Veranstaltung mitmachen können!

Eisstockschießen ist sehr leicht erlernbar und ein geselliger Mannschaftssport, bei dem Spaß und Unterhaltung garantiert sind.

Im Preis enthalten sind der Eintritt und die Betreuung.

➔ Tanzen macht Freude!

👤 Anja Blome

📅 Samstag, 23.11.2019

🕒 15:00 Uhr – 16:30 Uhr

🏠 Haus unter den Linden „Hindl“ (Großer Saal)

€ 5,00 €

👥 mindestens 8 Personen



📄 **Bei diesem Tanz werden Bewegung und Lebensfreude vereint!**

In diesen 90 Minuten wird nach wunderschöner Musik getanzt.

Die TeilnehmerInnen tanzen gemeinsam nach Anleitung, erfahren wie viel Spaß Bewegung macht und wie gut ihnen Bewegung tut.

➔ **Weihnachtsmarkt Münster**

Tagesausflug für Resturlauber



 Monika Dey, ehrenamtliche Begleitung

 Montag, 02.12.2019

 Treff: 09:30 Uhr Bahnhof Herford
Abfahrt: Abfahrt 09:59 Uhr
Rückkehr: 19:00 Uhr Bahnhof Herford

 20,00 € für Verpflegung und Betreuung

 Max. 12 Personen

 **Nach unserer Ankunft mit der Bahn gehen wir zu Fuß durch die Münsteraner Altstadt und kehren zum gemütlichen Mittagessen im „Blauen Haus“ ein. Von hier aus sind es nur wenige Meter bis zum historischen und stimmungsvollen Weihnachtsmarkt, über den der Duft von Glühwein und weihnachtlichen Gewürzen zieht.**

Im Preis enthalten sind das Mittagessen und ein Getränk, sowie anschließend ein Glühwein oder Kakao auf dem Weihnachtsmarkt.

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

➔ **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,
Tel. 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 Kekse, Spiele und Aktivitäten außer Haus bieten die Möglichkeit vom Alltag abzuschalten.



© juliasudnitskaya - Fotolia.com

➔ **Bastelnachmittag** „Bunte Farbe gegen trübe Tage“

👤 Frauke Strehl

📅 Samstag, 12.10.2019, 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.**



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

Lecker! Wir möchten wieder miteinander frühstücken.

Herbstfrühstück



-  Monika Dey
-  Sonntag, 06.10.2019
-  11:00 Uhr – 14:00 Uhr
-  Haus unter den Linden „*Huddl*“
Unter den Linden 12 (am Wall)
32052 Herford

 5,00€

 Für die Planung bitte ich um **Anmeldung bis spätestens 01.10.2019.**

Adventfrühschoppen mit Live-Musik

Heute frühstücken wir mit Musik!

-  Monika Dey
-  Sonntag, 08.12.2019
-  11:00 Uhr – 14:00 Uhr
-  Café im Haus unter den Linden „*Huddl*“
Unter den Linden 12 (am Wall)
32052 Herford

 5,00€

 Für die Planung bitte ich um **Anmeldung bis spätestens 10.12.2019.**



➔ Starke Frauen

Ein Kursangebot zur Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung für Frauen mit Einschränkungen

Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



GEGEN
Fachforum HÄUSLICHE
GEWALT
im Kreis Herford

 Katja Kolodzig (Diplom-Pädagogin), Monika Dey

 Haus unter den Linden „Hudl“, Herford

 Samstag, den 21.09. und 28.09.2019

 10:00 Uhr – 15:00 Uhr (inkl. Kaffeepause)

 kostenlos

 Max. 10 – 12 Frauen

 Was ich tun kann, wenn mir jemand zu nahekommt?
Oder mir jemand Angst macht? Oder mich jemand beleidigt?

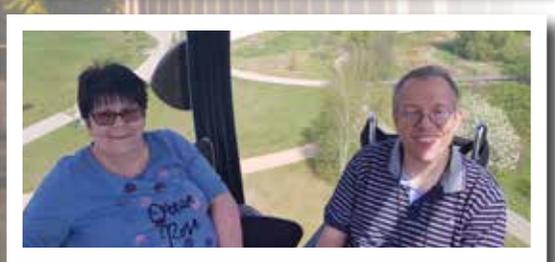
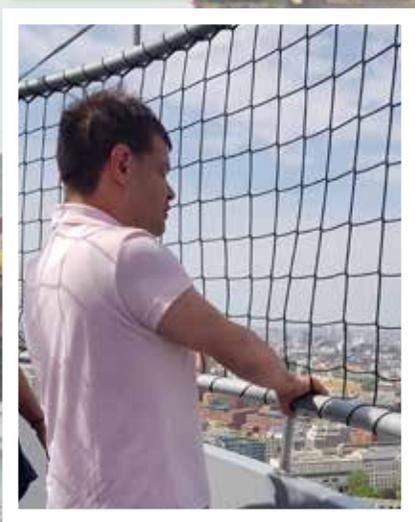
Durch diesen Kurs fühlen Frauen sich stark. Die Teilnehmerinnen lernen in Rollenspielen sich zu wehren, wenn sie körperlich angegriffen werden.

Sie lernen laut „Nein“ und „Stopp“ zu sagen, wenn jemand sie beleidigt.

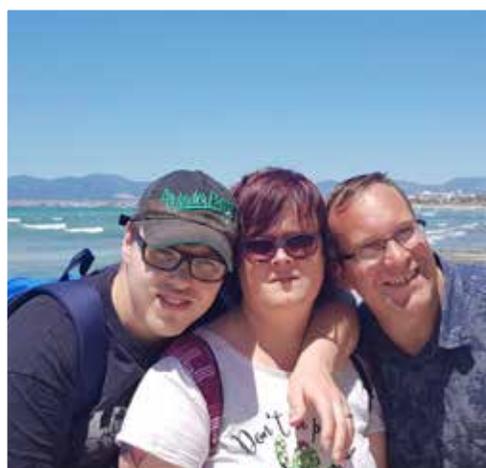
Alle Frauen entscheiden selbst, was sie mitmachen wollen.



 **Berlin April 2019**



➔ Mallorca Mai 2019



➔ **Kochen – leicht gemacht**

Kochkurs in der VHS



 Monika Dey

 Freitag, 30.08., 04.10., 25.10., 15.11., 06.12.2019 (5 Termine à 3 U.-Std.)

 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 Essen und Getränke)

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.

 **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!

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

➔ Inklusive Veranstaltungen im HudL

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



Mensch-Ärgere-Dich-Nicht-Turnier 7. Offene Stadtmeisterschaften

 Monika Dey

 Sonntag, 20.10.2019, 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

 Café des „HudL“

 Teilnahme kostenlos, Kuchen und Getränke gibt es vom Ehrenamts-Kulturcafé (Kuchen 1,50€, Tasse Kaffee 1,00€)

 Für die Gewinner gibt es wieder tolle Preise!



Inklusives Kegeln

 Gerd Schrödter, Monika Dey

 Sonntag, 28.07.2019, 14:00 Uhr – 17:00 Uhr
mit Live-Musik „Another Train“
Sonntag, 17.11.2019, 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

 Kegelbahn des „HudL“

 Teilnahme kostenlos, Kuchen und Getränke gibt es vom Ehrenamts-Kulturcafé (Kuchen 1,50€, Tasse Kaffee 1,00€)

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



➔ Weitere Veranstaltungen des HudL

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

Sommerfest im HudL

Sonntag, 07.07.2019

mit dem Shanty Chor „Die Binnenschiffer“ aus Eilshausen

Feierabendbühne im Café des HudL

Freitags ab 17:30 Uhr, Eintritt kostenlos

Termine: 19.07.2019 mit Ennio und Andrea
16.08.2019 mit Greyhound George
20.09.2019 mit Scheel
18.10.2019 mit Worried Man
15.11.2019 mit Jay Minor
13.12.2019 mit N.N.

Nachbarschaftsflohmarkt auf dem Wall vor dem „HudL“

Samstags ab 10:00 Uhr

Termine: 03.08.2019 und 07.09.2019

Indoorflohmarkt

Samstag ab 10:00 Uhr

Termine: 19.10.2019 und 16.11.2019

Frühstücksbuffet im Café des „HudL“

Samstags ab 9:00 Uhr / 9,90 €

(siehe Quartals-Programm des HudL oder Presse)

Ehrenamts-Kulturcafé

Sonntags ab 14:00 Uhr

➔ **Anmeldung an:**

Monika Dey

Lebenshilfe Herford e. V.

Beratungsstelle „Freizeit und Bildung“

Tribenstraße 12

32052 Herford

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

Tel. 05221 996680

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

Bezeichnung des Angebots

Name

Alter

Rolli

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 Heft von Freizeit und Bildung einverstanden.**

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

Angebote bitte umseitig ankreuzen.

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

- Kurzf Freizeit Stade 
- Inklusiver Kulturmarkt 
- Filmabend Theater 
- Eisstockschießen Tanzen macht Freude 
- Weihnachtsmarkt 
- Freizeittreff „Mittendrin“ 
- Basteln 
- Herbstfrühstück Adventfrühstück 
- Selbstbehauptungskurs „Starke Frauen“ 
- Kochen – leicht gemacht in der VHS 
- Mensch-Ärgere-Dich-Nicht Turnier 
- Kegeln 
- Musikkurs OW HK 
- Snoezelen 
- Beweg. u. Ruhe OW 
- PC Club HK PC Corner S7 
- Offenes Atelier Kurs 
- Offenes Malen Kurs 
- Farbenfroh Holtkamp 



➔ Musik liegt in der Luft



Musikkurs

 Sebastian Hinz

 Donnerstags,
04.07.2019 – 19.12.2019
(22 Zeitstunden),
16:30 Uhr – 17:30 Uhr

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

 4,00€ pro Stunde

Musikkurs

 Sebastian Hinz

 Freitags,
12.07.2019 – 20.12.2019
(16 Zeitstunden),
16:00 Uhr – 17:00 Uhr

 Wohnhaus der Lebenshilfe
Herford e. V., Holtkamp 15,
32120 Hiddenhausen

 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!“ *Sebastian Hinz*

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

➔ **Snoezelen**

Momente der Glückseligkeit



 Susanne Cardinal

 dienstags, 02.07.2019 – 17.12.2019 / 25 x 2 Zeitstunden

 16:30 Uhr – 18:30 Uhr

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

 10,00 € pro Termin

 **Snoezelen findet in einem besonderen, angenehm gestalteten Raum statt, in dem die ruhige Atmosphäre für inneres Wohlbefinden sorgt.**

Snoezelen baut Stress ab und steigert die Wahrnehmung im Bereich des Sehens, Hörens, Fühlens und Riechens.

Snoezelen entführt die TeilnehmerInnen in Momente der Glückseligkeit.

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

➔ Bewegung und Ruhe



 Rainer Sasse

 Montags, 01.07. – 16.12.2019 (20 Termine à 1 Std.)

 18:15 Uhr – 19:15 Uhr

 Wohnhaus 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.

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

Computerkurse



 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

 Wohnhaus der Lebenshilfe Herford
Holtkamp 15, 32120 Hiddenhausen

 01.07. – 16.12.2019,
20 Termine à 2 U.-Std.

 Montags, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr

 7,00€ pro Termin

Computercorner

 Wohnhaus der Lebenshilfe Herford
Schlosserstraße 7b, 32051 Herford

 02.07. – 17.12.2019,
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

 02.07. – 17.12.2019
(20 Termine à 1 Zeitstunde)

 Dienstags, 18:15 Uhr – 19:15 Uhr

 4,00€ pro Termin

 8–10 Personen

Offenes Malen

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

 03.07. – 18.12.2019
(18 Termine à 2 U.-Std.)

 Mittwochs, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr

 7,00€ pro Termin

 8–10 Personen

Farbenfroh zeichnen und malen

 Wohnhaus Holtkamp der Lebenshilfe Herford
Holtkamp 15, 32120 Hiddenhausen

 03.07. – 18.12.2019 (20 Termine à 1 Zeitstunde)

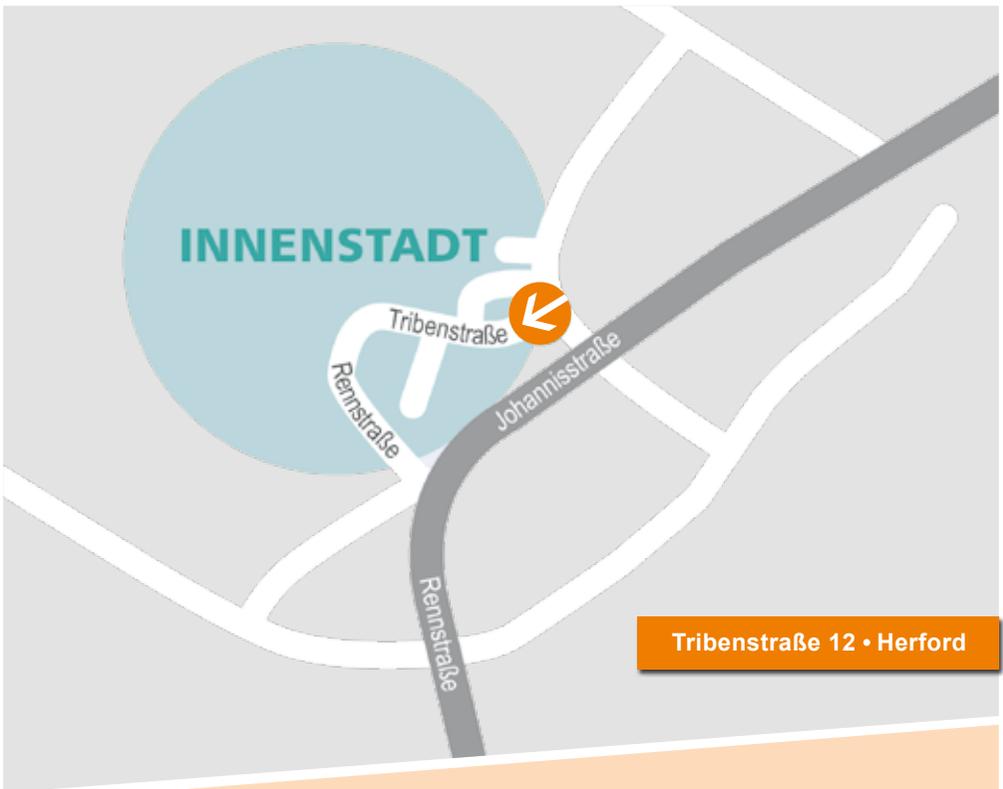
 Mittwochs, 18:15 Uhr – 19:15 Uhr

 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.*



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. Angebote 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.