FREIZEIT UND BILDUNG

Kurse, Einzelveranstaltungen und Ausflüge

01 // 2020

Alle Infos im Überblick

DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE AKADEMIE NRW

Lebenshilfe
Herford e. V.

Hudl

Freizeit und Bildung

Lebenshilfe Herford e. V.

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

Nordhorn 4
Dänemark 5
Stralsund 6
Brauereibesichtigung 7
Tagesausflug zum Kaiser Wilhelm 7
Tagesausflug zum „Roten Hahn“ 8
Filmabend 9
Boule u. Grillen 9
Freizeittreff Mittendrin 10
Neujahrsfrühschoppen 11
Grillfest 11
Osterbasteln 12
Kochen – leicht gemacht (VHS) 13
Aktionen von Freizeit und Bildung ..... 14 – 15
Kegeln „HudL“ / Vorschau „HudL“-Programm 16
Musikunterricht 17
Snoezelen 18
Anmeldung ..... 19 – 20
Bewegung und Ruhe 21
PC-Kurse 22
Offenes Atelier / Offenes Malen 23
So finden Sie uns 24

Zeichenerklärung

- Leitung
- Ort
- Uhrzeit
- Termine / Kurse
- Herberge / Hotel
- Kosten
- Max. Teilnehmerzahl
- Beschreibung
- Wichtiger Hinweis

5 Tage Nordhorn

Erlebe viel mit Jürgen Kiel!

Kurz-freizeit

Jürgen Kiel und Meike Gießelmann

Mittwoch, 20.05. – Sonntag, 24.05.2020 (über Christi Himmelfahrt)

370,00 €

Max. 7 Personen (max. 1 Rollifahrer)

Der Wunsch, die Fahrt nach Nordhorn noch einmal anzubieten, wird hiermit wahr! Dieses Mal fährt Jürgen Kiel mit einer Gruppe über Christi Himmelfahrt Richtung holländische Grenze. Es gibt mehr Zeit, das beschauliche Städtchen Nordhorn und die schöne Gegend gemeinsam zu erkunden.

Der Reisepreis beinhaltet 5 Tage, bzw. 4 Übernachtungen in Dreibett Zimmern mit Halbpension in der barrierefreien Jugendherberge Move-Inn, Betreuungskosten, Fahrtkosten, sowie die notwendigen Versicherungen.

Wir fahren mit einem Bulli der Herforder Werkstätten.

1 Woche Dänemark

an der südlichen Nordseeküste

Freizeit

Monika Dey und Manuela Niehaus

Samstag, 30.05. – Samstag, 06.06.2020

570,00 €

Max. 7 Personen (max. 1 Rollator)

Wir wohnen in einem wunderschönen Ferienhaus im nordischen Stil im Ort Sondervig an der brausenden Nordseeküste. Sowohl der breite Sandstrand als auch das belebte Städtchen sind in kurzer Zeit erreichbar.

Der Reisepreis beinhaltet 8 Tage, bzw. 7 Übernachtungen mit Vollverpflegung im Selbstversorgerhaus sowie Betreuung, Fahrtkosten und die notwendigen Versicherungen.

Wir fahren mit dem Vereinsmobil vom Autohaus Buschmann.

5 Tage Hansestadt Stralsund

Kurz-freizeit

Udo Erber und Monika Dey

Samstag, 20.06.2020 bis Mittwoch 24.06.2020

425,00 €

Max. 7 Personen (max. 1 Rollifahrer)

Unsere Reise führt uns an die Ostsee in die Hansestadt Stralsund, deren Altstadt mit ihren vielen instandgesetzten historischen Bauten zum UNESCO Weltkulturerbe gehört.

Wir werden die Tage am Meer mit vielen kleinen Ausflügen füllen und einen Tag auf Rügen verbringen.

Im Reisepreis enthalten sind 4 Übernachtungen mit Frühstück und warmem Abendessen, die Betreuungskosten, die Fahrtkosten und die notwendigen Versicherungen.

Wir fahren mit einem Bulli aus dem Wohnhaus Bunsenstraße.

Privatbrauerei Strate in Detmold

Besichtigung

© www.freepik.com

Freitag, der 17.04.2020
Treff: 08:00 Uhr Bahnhof Herford
Abfahrt: 08:33 Uhr
Rückkehr: 15:27 Uhr Bahnhof Herford

15,00€

Mind. 8 Personen (bitte den Ausweis GdB sowie das Begleitschreiben mit dergültigen Wertmarke für die Bahn mitbringen)

Wir haben die Möglichkeit eine wunderschöne Brauerei kennenzulernen und erfahren, wie Bier gebraut wird. Wer möchte, kann auch Bier mit oder ohne Alkohol probieren. Anschließend werden wir in der Brauerei zusammen lecker Schweinshaxe essen!

Besuch des Kaiser-Wilhelm Denkmals

Monika Dey, ehrenamtliche Begleitung

Sonntag, 17.05.2020

Treff: 10:30 Uhr Bahnhof Herford
Abfahrt: 11:08 Uhr
Rückkehr: 17:25 Uhr Bahnhof Herford

10,00€

Max. 10 Personen (bitte den Ausweis GdB sowie das Begleitschreiben mit der gültigen Wertmarke für die Bahn mitbringen)

Am Sonntag, den 17.05.2020 besuchen wir mit der Bahn unseren Kaiser Wilhelm. In vielen von uns mag das Denkmal Erinnerungen aus der Kindheit hervorrufen! Im neuen Besucherzentrum erfahren wir viel Wissenswertes über unseren alten „Willem“.Nach einem Spaziergang kehren wir zu Kaffee und Kuchen im Restaurant „Wilhelm 1896“ ein.

Im Preis enthalten sind die Betreuungskosten, ein Stück Kuchen und eine Tasse Kaffee oder Tee.

Fahrt zur Interschutzmesse „Roter Hahn“

in Hannover

Monika Dey

Montag, 15.06.2020

Treff: 08:00 Uhr Bahnhof Herford
Rückkehr: 19:25 Uhr Bahnhof Herford

25,00 €

Max. 8 Personen

Mit unserem Besuch der Interschutzmesse „Roter Hahn“ bekommen wir einen interessanten Einblick in die Arbeit der Feuerwehr und des Rettungswesens aus mehr als 50 verschiedenen Ländern. Es treffen alle zusammen, die Leben retten, Katastrophen verhindern und im Notfall schnell da sind.

Der Preis beinhaltet die Betreuungskosten, das Eintrittsticket und einen Mittagssnack.

INTERSCHUTZ

Filmabend

Monika Dey

Samstag, 07.03.2020

18:00 Uhr – 20:00 Uhr

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

Kostenlos

Max. 20 Personen

Freut euch wieder einmal 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.

Grillen und Boulen

Marcel Scheding

Samstag, 09.05, 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Wohnhaus der Lebenshilfe,
Oetinghauser Weg 54, 32051 Herford

3,00 € (für Bratwurst und Getränke)

Wir laden ein zu einem spielerischen Nachmittag ins Wohnhaus Oetinghauser Weg.

Dort im Garten lassen wir auf der tollen Boule-Bahn die Kugeln rollen. Außerdem werden Würstchen gegrillt und es gibt Getränke.

Für den Nachmittag bitten wir um Anmeldung bis zum 04.05.2020.

Freizeittreff „Mittendrin“

Kaffee und Kuchen, Spiele und Aktivitäten

© juliasudnitskaya - Fotolia.com

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.

Neujahrs-Frühschoppen mit Wintergrillen und Live-Musik

© Derek Truninger on Unsplash

Wir möchten wieder lecker miteinander frühstücken und grillen

Monika Dey

Haus unter den Linden „Hüdl“, Herford

Sonntag, 12.01.2020, 11:30 Uhr – 14:00 Uhr

Beim musikalischen Wintergrillen im Haus unter den Linden tritt die Band „Dreistrom“ aus Bad Salzuflen auf. Es werden bekannte und beliebte Songs aus den 60er bis 90er Jahren gespielt.

Für das leibliche Wohl sorgt der Grillmeister am Bratwurststand. Gleichzeitig bietet das Ehrenamtskulturcafé Kaffee und Kuchen an.

Eine Bratwurst kostet 2,00 €, Kuchen 2,00 € und Kaffee 1,00 €.

Grillfest

Monika Dey

Samstag, 23.05.2020, 16:00 Uhr – 19:00 Uhr

Garten der Familie Kleemeier,
Ahmserstr.180, 32052 Herford

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

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

Mit Musik und guter Laune wollen wir einen sommerlichen Nachmittag mit Bratwurst und leckeren Salaten verbringen. Wir freuen uns immer über selbstgemachte Salate!

Für die Planung bitte ich um Anmeldung bis spätestens 18.05.2020

„Wir lieben es bunt!“

Bastelnachmittag

Frauke Strehl

Samstag, 28.03.2020, 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.

Die Beratungsstelle bietet uns dafür einen angenehm ruhigen Ort, um gemeinsam unter fachlicher Anleitung zu basteln.

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

Kochen – leicht gemacht

Kochkurs in der VHS

Monika Dey

Freitag, 31.01., 14.02., 13.03., 24.04. und 12.06.2020,
17:30 Uhr – 20:00 Uhr

Volkshochschule im Kreis Herford
Münsterkirchplatz 1, 32052 Herford

einmalig 20,00 € an die VHS
4,00 € zu jedem Termin (für Essen und Getränke)

In unserer Kochgruppe lernen die TeilnehmerInnen Lebensmittel zu verarbeiten. Wir kochen einfache, leckere Gerichte und essen anschließend gemeinsam.

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

Dänemark

Bildermix

Inklusives Kegeln

Gerd Schrödter, Monika Dey

Sonntag, 16.02.2020 und Sonntag 26.04.2020,
14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Kegelbahn des „HudL“

kostenlos

Das Ehrenamtskulturcafé serviert eine Tasse Kaffee, Tee oder Kaltgetränk für je 1,00 € und ein Stück Kuchen 2,00 €

Mit der speziellen Kegelschiene ist es für Rollstuhlfahrer ganz einfach mitzukegeln!

Dieses Angebot wird in Zusammenarbeit von Lebenshilfe Herford e.V., dem Paritätischen und dem HudL angeboten.

Weitere Veranstaltungen des HudL:

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

Feierabendbühne im Café des HudL mit Live-Musik

Freitag ab 17:30 Uhr,
Termine:
17.01.2020 mit Tom Ash
21.02.2020 mit Benny und ich
20.03.2020 Kathrin Horstkötter
17.04.2020 Musiker noch nicht bekannt
15.05.2020 mit Phil Solo
19.06.2020 Westwind

Eintritt kostenlos

Indoor-Flohmarkt im HudL

Samstag ab 11:00 Uhr
Termine: 08.02.2020 und 07.03.2020

Nachbarschaftsflohmarkt (auf dem Wall)

Samstag ab 13:00 Uhr
Termine:25.04.2020 und 20.06.20

Flohmarktstände können bei Herrn Giebel telefonisch unter 05221-1891011 gebucht werden.

Frühstücksbuffet im Café des HudL

samstags ab 9:00 Uhr / 9,90 €
(Kaffee inklusive)

Die Frühstückstermine werden in der Zeitung angekündigt.

Musik liegt in der Luft

Musikkurs

Sebastian Hinz

donnerstags,
09.01. – 25.06.2020
(22 Termine à 1 Std.),
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,
10.01. – 26.06.2020
(18 Termine à 1 Std.),
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 Musik machen – und jeder, der lieber zuhören möchte, ist natürlich auch herzlich willkommen. Kommt vorbei, ich freue mich auf Euch!“

Sebastian Hinz

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

Snoezelen

Momente der Glückseligkeit

Susanne Cardinal

dienstags, 07.01.2020 – 30.06.2020 / 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.

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

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!)

- Nordhorn ☐
- Dänemark ☐
- Stralsund ☐
- Brauereibesichtigung ☐ Kaiser Wilhelm ☐
- Interschutzmesse „Roter Hahn“ ☐
- Filmabend ☐ Theater ☐
- Freizeittreff „Mittendrin“ ☐ Boule / Grillen ☐
- Grillfest ☐
- Osterbasteln ☐
- Kochen – leicht gemacht in der VHS ☐
- Kegeln ☐
- Musikkurs HK ☐ Musik OW ☐
- Snoezelen OW ☐
- Beweg. u. Ruhe OW ☐
- PC Club HK ☐ PC Corner S7 ☐
- Offenes Atelier Kurs ☐
- Offenes Malen Kurs ☐
- Farbenfroh Holtkamp ☐

Bewegung und Ruhe

Rainer Sasse

montags, 13.01. – 29.06.2020 (22 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

© Karramba 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

Wohnhaus der Lebenshilfe Herford
Holtkamp 15, 32120 Hiddenhausen

13.01. – 29.06.2020
22 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

14.01. – 30.06.2020,
20 Termine à 2 U.-Std

dienstags, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr

7,00 € pro Termin

Kreativkurse

Die folgenden Kreativkurse werden 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

14.01. – 23.06.2020
(22 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

15.01. – 24.06.2020
(21 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

15.01. – 24.06.2020 (22 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. 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

→ **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.