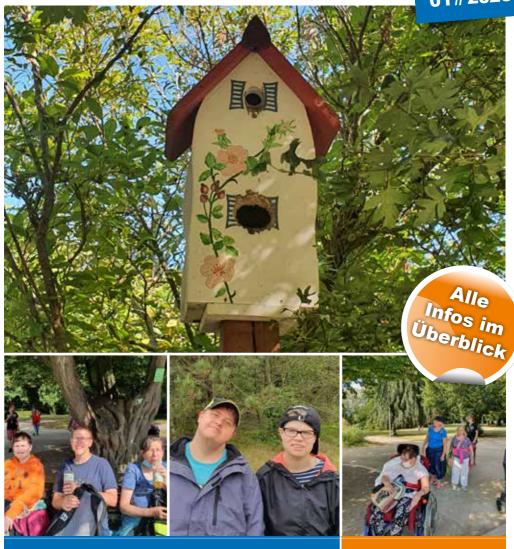


FREIZEIT UND BILDUNG

Kurse, Einzelveranstaltungen und Ausflüge 1. Halbjahr 2023

01 // 2023









Freizeit und Bildung



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 Kursleiter*innen 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 und dem Bürgerzentrum Haus unter den Linden der Stadt Herford (HudL).

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.

"Im Hinblick auf die unterschiedlichen Facetten von Barrierefreiheit eines Bildungsangebotes bemühen wir uns um bestmögliche Zugäng-



lichkeit. Bitte melden Sie sich bei, wenn Sie besondere Bedarfe haben."

Falls es Fragen gibt, stehe ich Ihnen gern Mo. und Mi. 11 Uhr–15 Uhr und do. 9 Uhr–14 Uhr persönlich zur Verfügung oder telefonisch unter 05221-99 66 80. Eine schriftliche Nachricht senden Sie bitte an dey@lebenshilfe-herford.de.

Ihre Ansprechpartnerin von Freizeit und Bildung

Monika Dev

Inhalt

1 Woche Rhodos	4
1 Woche Grömitz	5
1 Woche Mosel	6
Tagesausflug Melle	7
Tagesausflug Schloß Holte	8
Freizeittreff Mittendrin	9
Filmabend / Osterbasteln	10
Osterfrühstück / Grillfest	11
Aktionen von Freizeit und Bildung	12–13
Stadtführung	14
Waffeln backen / Griechischer Abend	15
Kegeln im HudL / Vorschau HudL-Termine	16
Anmeldung	17–18
Montagsmaler	19
Dienstagsmaler	20
Musik Schlosserstraße	21
Musik Holtkamp	22
Ausmalseite	23
So finden Sie uns	24

Zeichenerklärung



Leitung



Ort



Uhrzeit



Termine/Kurse



Herberge/Hotel



Kosten



Max. Teilnehmerzahl



Beschreibung



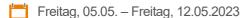
Wichtiger Hinweis

1 Woche Griechenland

Auf der Insel Rhodos











Auf der griechischen Insel Rhodos wohnen wir im Hotel Marianna Palace. Dort sind wir in Doppelzimmern untergebracht und werden "all inclusive" verpflegt.

Am Pool und am Strand lassen wir die Seele baumeln und werden außerdem verschiedene kleine Ausflüge unternehmen.

Der Reisepreis beinhaltet den Flug, 7 Übernachtungen mit "all inclusive" Verpflegung in Buffetform, die Betreuungskosten und die notwendigen Versicherungen.

Der Abflughafen ist Düsseldorf, dorthin fahren wir mit der Bahn.

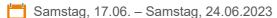
Ein Vortreffen zu der Reise findet am Samstag, 15.04.2023 um 15:00 Uhr in der Beratungsstelle der Lebenshilfe Herford e.V., Tribenstr. 12, 32052 Herford statt.

1 Woche Ostsee

Im Johannes-Falk-Haus / Grömitz







670,00€

7 Personen (max. 1 Rollifahrer)

Unsere Reise führt an die schöne Ostsee!

Hier verbringen wir eine Woche im barrierefreien Freizeitheim des Johannes-Falk-Hauses in Grömitz

Wir werden in dieser Woche voll verpflegt, machen kleine Ausflüge, verbringen Zeit am Strand und lassen einfach nur die Seele baumeln!

Der Reisepreis beinhaltet 7 Übernachtungen in Doppelzimmern, mit Vollpension, Betreuungskosten, Fahrtkosten, sowie die notwendigen Versicherungen.

Wir fahren mit einem Bulli der Lebenshilfe.

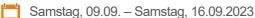
Ein Vortreffen zu der Fahrt findet am Mittwoch, 17.05.2023 um 17:00 Uhr in der Beratungsstelle der Lebenshilfe Herford e.V., Tribenstr.12, 32052 Herford statt.

1 Woche an der Mosel

Im beschaulichen Ort Enkirch











Unsere spätsommerliche Reise führt uns in die wunderschöne Weingegend an der Mosel, wo wir im Örtchen Enkirch in der alten "Mosel-Villa" wohnen.

Von Enrich aus unternehmen wir Ausflüge in die malerischen kleinen Städte entlang der Mosel, besuchen das Kloster Machern und besichtigen eine Weinkellerei.

Der Reisepreis umfasst 7 Übernachtungen in Einzel- und Doppelzimmern, Frühstück und warmes Abendessen, Betreuungskosten, Fahrtkosten, sowie die notwendigen Versicherungen.

Wir fahren mit einem Bulli der Lebenshilfe.

Ein Vortreffen zu der Fahrt findet am Samstag, 26.08.2023 um 15:00 Uhr in der Beratungsstelle der Lebenshilfe Herford e.V., Tribenstr. 12, 32052 Herford statt.

🜖 Mobil mit Jürgen Kiel mit Melle als Ziel



- Samstag, 04.03.2023
- 10:00 Uhr Parkplatz Herforder Werkstätten Rückkehr: 17:00 Uhr
- € 20,00€
- 7 Personen
- Nach einer beschaulichen Fahrt über Land erreichen wir die Stadt Melle mit ihren schönen, alten Fachwerkhäusern. Wir schlendern durch den Ort, essen gemeinsam zu Mittag und besuchen das Automuseum, eine historische Fabrik, die als Museum für Oldtimer dient.

Im Preis enthalten sind das Mittagessen, die Fahrt- und Betreuungskosten und der Eintritt in das Automuseum.

Wir fahren mit einem Bulli der Herforder Werkstätten.

Schloß Holte



- 12:00 Uhr am Herforder Bahnhof Rückkehr: 18:00 Uhr
- € 20,00€
- 7 Personen
 - Der erste Programmpunkt unseres Ausfluges ist die Umrundung des Holter Erlebnispfades.

Der Pfad ist ein ca. 1,5 km langer Rundweg auf leicht begehbaren und ebenen Wegen. An 17 unterschiedlichen Stationen werden uns die Besonderheiten des Waldes und der Natur erklärt.

Wer möchte, kann seine Schuhe ausziehen und über einen Barfußpfad laufen. Anschließend spazieren wir zum Schloss und bestaunen die 1000-jährige Eiche!

Danach stärken wir uns im urigen Mühlcafé. Zum Mühlcafé können wir entweder zu Fuß gehen oder mit dem Bulli fahren. Das entscheiden wir spontan!

Im Preis enthalten sind die Fahrt- und Betreuungskosten, sowie Kaffee und Kuchen im Mühlcafé.

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.

Filmabend



Freitag, 27.01.2023

18:00 Uhr – 20:00 Uhr

15 Personen max.

Beratungsstelle der Lebenshilfe e.V.,

Tribenstr. 12, 32052 Herford

1,00 € für Chips und Getränke

Anmeldung bis: 26.01.2023

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 und Getränke.

Osterbasteln "Der Frühling kann kommen"

Monika Dey

Samstag, 18.03.2023

14:00 Uhr – 17:00 Uhr

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

€ 7,00 € (inkl. Material)

👬 7 Personen max.

Anmeldung bis: 11.03.2023

Aus verschiedenen Materialien basteln wir uns wunderschöne Osterdekoration für unsere eigenen vier Wände.

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





Wir möchten wieder lecker miteinander frühstücken und grillen

Osterfrühstück



- Samstag, 01.04.2023
- 11:00 Uhr 14:00 Uhr
- Beratungsstelle der Lebenshilfe Herford e.V. Tribenstr. 12, 32052 Herford
- € 6,00€
- 🎁 max. 20 Personen
- Für die Planung bitte ich um Anmeldung bis spätestens 27.03.2023.

Grillfest

- 🊺 Monika Dey
- 📩 Samstag, 10.06.2023
- 16:00 Uhr 19:00 Uhr
- Wohnhaus der Lebenshilfe
 Oetinghauser Weg 54, 32051 Herford
- € 5,00 € (für 2 Würstchen, Salat und Getränke)
- Für die Planung bitte ich um Anmeldung bis spätestens 05.06.2023

Mit Musik und guter Laune wollen wir einen sommerlichen Nachmittag im schönen Garten des Wohnhauses der Lebenshilfe Herford am Oetinghauser Weg verbringen und dabei lecker essen!

Wir freuen uns immer über selbstgemachte Salate!





Bildermix





















Lustige Stadtführung durch Herford mit Mathias Polster











€ 2,00€

max. 20 Personen

Anmeldung bis: 15.04.2023.

Die Teilnehmer*innen erwarten spannende und lustige Geschichten über das alte und das neue Herford.

Diese sicher sehr humorvolle Stadtführung findet in leichter Sprache statt.

Bei der Stadtführung handelt es sich um ein gemeinsames Angebot von Freizeit und Bildung und dem Sport- und Inklusionscup.

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

Kochen und Backen in der Beratungsstelle



- Monika Dey
- 📩 Samstag, 25.02.2023
- 14:00 Uhr 17:00 Uhr
- Reratungsstelle der Lebenshilfe Herford e.V. Tribenstr. 12, 32052 Herford
- € 4,00€
- Anmeldung bis: 18.02.2023

An diesem Nachmittag probieren wir gemeinsam verschiedene Waffelrezepte aus- von süß bis herzhaft, mal herzförmig mal eckig. Wir werden lernen, wie man ein Waffelgrundrezept zubereitet, die einzelnen Zutaten abwiegt, rührt und backt. Mit leckeren Extras versehen, werden wir im Anschluss unsere duftenden Waffeln gemeinsam verzehren.



(i) Monika Dey

🗂 Freitag, 21.04.2023

17:00 Uhr – 19:30 Uhr

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

€ 6,00€

Anmeldung bis 14.04.2023

Aus frischen Zutaten zaubern wir vielfältige, typisch griechische Spezialitäten! Von Zatziki über pikante Hackfleischröllchen und leckere Grillspieße bis hin zur gesunden Salatbeilage stellen wir ein leckeres griechisches Menü zusammen. Der verführerische Duft und die passende Musik bilden das I-Tüpfelchen und versetzen uns in ein wahres Urlaubsgefühl.

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





Inklusive Veranstaltungen im "Haus unter den Linden"

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

为 Inklusives Kegeln



Sonntag, 26.03.2023

14:00 Uhr - 16:30 Uhr

Kegelbahn des "HudL"

kostenlos Das Ehrenamtskulturcafé serviert Kaffee, Tee oder Kaltgetränke und Kuchen zu günstigen Preisen.

Anmeldung bis: 20.03.2023

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

Anmeldung bitte bei Frau Stallner, Tel. 05221-1891011 oder Frau Dev. Tel. 05221-996680 oder per Mail: dey@lebenshilfe-herford.de

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 Sonntagskonzerte im Café des HudL

Freitag ab 17:30 Uhr, Eintritt kostenlos

20.01.2023 Blue Temptation

17.02.2023 André Deininger

17.03.2023 Silent Green

21.04.2023 noch nicht bekannt

Sonntag ab 14:00, Eintritt kostenlos

29.01.2023 Dennis Fruend, Gitarrenspieler

05.03.2023 Duo Murtola/Widenius -Konzert

An jedem letzten Sonntag eines Monats ist das Café des HudL als "Ehrenamtskulturcafé" in der Zeit von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr geöffnet.





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.: 11:00 Uhr – 15:00 Uhr, Do.: 9:00 Uhr – 14:00 Uhr

Bezeichnung des Angebots		
Name	Alter	Rolli
Telefon		
Anschrift		
Ort und Datum, Unterschrift		
Unterschrift (gesetzliche/r BetreuerIn)		
E-Mail-Adresse (falls vorhanden, bitte ange	eben)	
☐ Ich bin mit der Veröffentlichung von	Fotos auf der Hor	nepage der

Lebenshilfe und im Heft von Freizeit und Bildung einverstanden.

Anmeldeschluss: 7 Tage vor Beginn des jeweiligen Kurses.

Sie erhalten keine schriftliche Anmeldebestätigung.

Angebote bitte umseitig ankreuzen.

♦ Anmeldung (Bitte Veranstaltung/en ankreuzen!)

• Rhodos	(F)
• Grömitz	Ė
• Mosel	<u>(</u>
Tagesausflug Melle	(4)
Tagesausflug Schloß Holte	(j
Freizeittreff "Mittendrin"	<u>(</u>
Osterbasteln	Ė
• Filmabend	Ġ
Osterfrühstück	(4)
Grillfest	(j
Stadtführung	(4)
Waffeln backen Griechischer Abend	(L)
Montagsmaler FI	(4)
Dienstagsmaler OW	<u>(</u>
Musik HK	(j
Musik Schlosserstr. 7b	(4)

Malkurs im Wohnhaus Finkenbusch

"Die Montagsmaler"



- (i) Kirsten Serowski
- montags, 16.01. 19.06.2023 (vierzehntägig)
- 15:00 Uhr 18:00 Uhr
- € 10,00 € pro Termin
- Anmeldung bis: 09.01.2023

Kirsten Serowski ist eine renommierte, großartige Herforder Künstlerin, die den Teilnehmer*innen in ihrer kreativen Entfaltung hilfreich zur Seite steht.

In ihren Werken haben die Maler*innen die Möglichkeit aus ihrem Herzen heraus ihre Wünsche, Träume und Bedürfnisse auszudrücken.

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

Malen im Wohnhaus Oetinghauser Weg "Die Dienstagmaler"



- Martina Brüne
- dienstags, 17.01. 27.06.2023 (vierzehntägig), 24 Unterrichtsstunden
- 16:30 Uhr 18:00 Uhr
- € 7,00 € pro Termin
- Anmeldung bis: 10.01.2023

Mit der Künstlerin Martina Brüne erleben die Teilnehmer*innen einen bunten und kreativen Feierabend, der Alltag und Berufsleben vergessen lässt.

Die Teilnehmer*innen können sich in Form und Farbe auf dem Papier frei entfalten und sich auf Wunsch professionell unterstützen lassen.

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

"Wir bleiben im Rhythmus"

Neues Musikangebot im Wohnhaus Schlosserstraße



- Elke Eisenburger
- mittwochs, 11.01. 21.06.2023 / 12 Zeitstunden
- 16:30 Uhr 17:30 Uhr
- Wohnhaus der Lebenshilfe Herford, Schlosserstr. 7b, 32051 Herford
- € 4,00 € pro Stunde
- Anmeldung bis: 04.01.2023

Musik macht Spaß!

"Die voll gute Musikstunde"

Wir klatschen, trommeln, stampfen und singen durch das Jahr! Jede/r Teilnehmer*in nimmt Bewegungs- und Ausdrucksvermögen am Musikkurs teil. Das mag sehr unterschiedlich sein, die Freude am Musizieren allerdings ist bei allen gleichermaßen zu spüren!

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

😜 "Musik liegt in der Luft"

Musikkurs im Wohnhaus Holtkamp (online und Präsenz im Wechsel)





- freitags, 20.01. 23.06.2023, 20 Zeitstunden
- 16:00 Uhr 17:00 Uhr
- Wohnhaus der Lebenshilfe, Holtkamp 15, 32120 Hiddenhausen
- € 4,00 € pro Stunde
- Anmeldeschluss für den Kurs ist der 13.01.2023

Im Haus Holtkamp findet am ersten Freitag im Monat aufgrund einer Andacht kein Musikkurs statt.

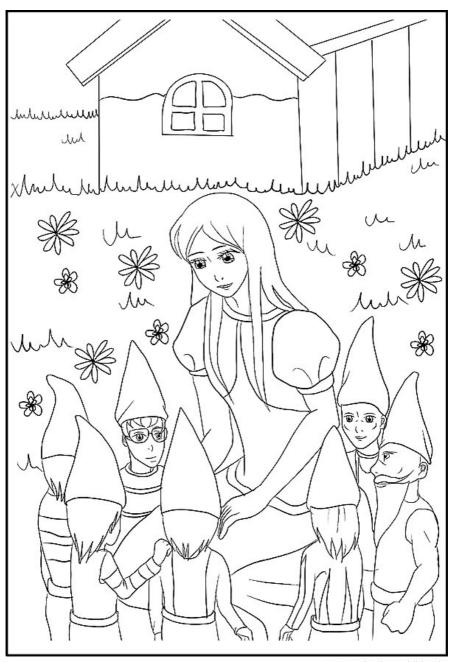
"Die voll gute Musikstunde"

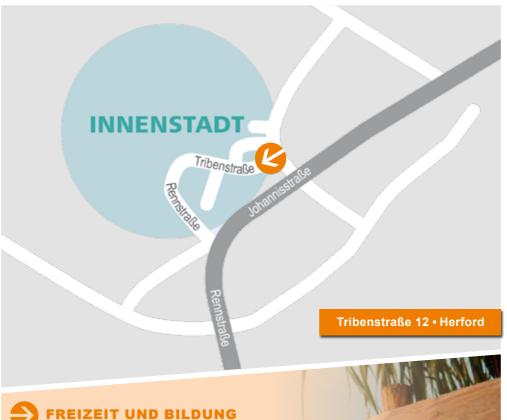
In meiner Musikstunde singen wir tolle Lieder, trommeln, klatschen und machen Stimmung. Ihr müsst nichts mitbringen, außer Lust auf Musik machen – und jeder, der lieber zuhören möchte, ist natürlich auch herzlich willkommen. Kommt vorbei, ich freue mich auf Euch!

Sebastian Hinz

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

Viel Spaß beim Ausmalen!







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.

Tribenstr. 12 • 32052 Herford • Tel. 05221 996680 • E-Mail: dey@lebenshilfe-herford.de

- → **Bürozeiten:** Mo. + Mi. 11:00 15:00 Uhr, Do. 9:00 14:00 Uhr
- → Ansprechpartnerin: Monika Dey

