FREIZEIT UND BILDUNG

Unser Programmheft für Kurse, Einzelveranstaltungen und Ausflüge im 2. Halbjahr 2024

Bilder Haus Finkenbusch mit Kirsten Serowski

DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE AKADEMIE NRW

Lebenshilfe
Herford e. V.

Hudl

Freizeit und Bildung

Lebenshilfe Herford e. V.

Wie schön,

dass du zu uns gefunden hast bei **"Freizeit und Bildung".**

Hier in unserem neuen Programmheft findest du eine bunte Auswahl an Kursangeboten, Einzelveranstaltungen und Tagesausflügen. Wir hoffen, dass du beim Stöbern im Heftchen schon jetzt ganz viel Spaß hast.

Für jeden Kurs haben wir uns Gedanken gemacht, damit sowohl die Kursleiter*innen als auch der Ort und die Zeit für möglichst viele Leute passen. Weiterbildung ist unser Ziel, aber wir legen auch viel Wert auf Spaß, Kreativität und Entspannung. Wir wollen, dass du dich weiterentwickelst und dabei auch noch eine gute Zeit hast.

Unsere Angebote werden in Zusammenarbeit mit der Paritätischen Akademie NRW und dem Bürgerzentrum Haus unter den Linden der Stadt Herford organisiert.

Bitte denke daran, dass für die Teilnahme an Freizeitangeboten eine Gebühr fällig wird. Wenn du dich angemeldet hast und nicht erscheinst, ohne rechtzeitig abzusagen, kann dies dazu führen, dass wir einen anderen Teilnehmer ablehnen müssen. Daher ist es wichtig, dass du deine Teilnahme verlässlich bestätigst. In den Beschreibungen der Veranstaltungen findest du alle Infos zu Terminen, Kosten und Orten.

Wenn du besondere Bedürfnisse oder Wünsche hast, lass es uns wissen. Wir möchten, dass unsere Bildungs- und Freizeitangebote für alle zugänglich sind.

Viel Spaß beim Auswählen der für Dich passenden Angebote und hoffentlich sehen wir uns dann bald!

Falls es Fragen gibt, stehe ich gern im Büro nach Absprache persönlich zur Verfügung oder bin telefonisch erreichbar unter 0175 65 200 15.

Eine schriftliche Nachricht sende bitte an:
oberbremer@lebenshilfe-herford.de

Eure Ansprechpartnerin von Freizeit und Bildung
Daniela Oberbremer

2

Programmheft Inhalt

Begrüßung	2
Übersicht Veranstaltungen FuB	3 - 4
Dauerkurse	7 - 17
Fotocollage	8 - 9
Diverse Veranstaltungen	18 - 30
Veranstaltungen im HudL	19 - 20
Anmeldeformular	27 - 28
Sportangebote in HF	31
Stadtplan & mehr	32

Termine beachten für Dauerkurse:

montags	Montagsmaler (Finkenbusch)	10
dienstags	Dienstagsmaler (Oetinghauser Weg)	11
dienstags	Kochen - (Bunsenstraße)	14
dienstags	Musik (Bunsenstraße)	15
mittwochs	Musik (Schlosserstraße)	16
donnerstags	Kochen - (Schlosserstraße)	13
donnerstags	Computer Kurs (Oetinghauser Weg)	12
donnerstags	Fit durch den Sommer (Bunsenstraße)	17
freitags	Freizeittreff Mittendrin (Tribenstraße)	7

Übersicht Veranstaltungen 2. Halbjahr 2024

Monat	Datum	Titel	Uhrzeit	Seite
Juli	07.07.2024	Minigolf Stammtisch	11:00 - 13.00	6
	29.07.2024	Tierpark Runde	16:30 - 18:00	5
	31.07.2024	Eis essen in HF	16:15 - 18:00	7
August	06.08.2024	Tierpark Runde	16:30 - 18:00	5
	09.08.2024	FantasieReise	16:30 - 17:30	18
	11.08.2024	Minigolf Stammtisch	11:00 - 13.00	6
	18.08.2024	Stadtführung Wall II	10:00 - 12:00	21
	31.08.2024	Sport-/ Bewegungsabzeichen	tagsüber	31
September	08.09.2024	Minigolf Stammtisch	11:00 - 13.00	6
	10.09.2024	Tierpark Runde	16:30 - 18:00	5
	22.09.2024	Tierpark Runde	10:00 - 12:00	5
	29.09.2024	Stadtführung Wall III	10:00 - 12:00	21
	29.09.2024	Kegeln im HudL	14:00 - 16:00	19
	29.09.2024	KulturCafé im HudL /Musik	14:00 - 17:00	19/20
Oktober	04.10.2024	FantasieReise	16:30 - 17:30	18
	06.10.2024	Minigolf Stammtisch	11:00 - 13.00	6
	12.10.2024	Ausflug: Peters Schokowelt	11:00 - 18:00	23
	16.10.2024	Kochabend AmericanStyle	16:15 - 18:30	24
	26.10.2024	Mensch ärgere Dich nicht!	10:30 - 13.00	24
	27.10.2024	Auto Mattern Wälle-Lauf	10:30 - 15:00	31
November	09.11.2024	Töpferkurs Teil 1	14:00 - 16:15	22
	15.11.2024	FantasieReise	16:30 - 17:30	18
	23.11.2024	Töpferkurs Teil 2	14:00 - 16:15	22
	30.11.2024	Weihnachtsbasteln	10:00 - 12:30	25
Dezember	07.12.2024	Adventsfrühstück	11:00 - 14:00	26
	08.12.2024	Kegeln im HudL	14:00 - 16:00	19
	10.12.2024	Herforder Weihnachtsmarkt	16.15 - 19.30	30

Feierabend Runde im Herforder Tierpark

Regelmäßiger Ausflug zu unseren heimischen Tieren

Freizeit

Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

Termin 1: Montag 29.07.2024
Termin 2: Dienstag 06.08.2024
Termin 3: Dienstag 10.09.2024
Zeit: ab 16:30 Uhr – 18:00 Uhr
Termin 4: Sonntag 22.09.2024
Zeit: 10:00 Uhr – 12:00 Uhr (wer mag, kann länger bleiben auf eigene Verantwortung)

Eingang Tierpark Herford, Stadtholzstr. 234
Buslinie S5, Haltestelle Tierpark

2,00 € (zusätzlich eigener Verzehr am Kiosk oder Café möglich)

Ein kleiner Spaziergang nach der Arbeit ist gut für Körper und Seele – dazu der Austausch mit Gleichgesinnten bei den Tieren kann doch nur gute Laune hervorrufen, bevor es zum Abendessen nach Hause geht. Kommt einfach nach der Arbeit dazu, ab ca. 16 - 17 Uhr könnt Ihr eintrudeln und die Zeit genießen.

Ein Besuch im Tierpark bei uns um die Ecke ist immer ein echtes Highlight! Hier kann man ganz nah an den Tieren sein, sie füttern, in ihren Gehegen herumlaufen und sogar streicheln. Mit über 600 Tieren von 90 verschiedenen Arten findet sicherlich jeder sein Lieblingstier. Ein Ausflug in den Tierpark ist also immer ein kleines Abenteuer, das man sich nicht entgehen lassen sollte.

Dieses Angebot wird möglich gemacht mit freundlicher Unterstützung der Stiftung der Lebenshilfe Herford.

Barrieren überwinden: Minigolf Stammtisch

Inklusives Minigolf: spielend Lernen

Sport

Lars Vomhof & Daniela Oberbremer

Minigolf an der Maiwiese,
Sandbrede 20, 32049 Herford

Termin 1: Sonntag, 07.07.2024
Termin 2: Sonntag, 11.08.2024
Termin 3: Sonntag, 08.09.2024
Termin 4: Sonntag, 06.10.2024

11:00 Uhr – 13:00 Uhr

5,00 € (Minigolf mit Trainer, 1 Eis oder 1 Getränk)

max. 10 Personen

Hast du Lust, Minigolf zu spielen und dabei etwas Neues zu lernen? Wir bieten Menschen mit Beeinträchtigung die Möglichkeit, Minigolf zu spielen und dabei fachkundige Anleitung zu erhalten. Dabei kannst du draußen an der frischen Luft spielen, dich bewegen und deine Koordination verbessern. Probiere es aus und hab Spaß beim Minigolf!

Eine kleine Pause auf der Terrasse – die Atmosphäre unter den Bäumen bei einem Eis genießen – und dabei den Punktecheck machen.

Ein Kiosk für weitere Getränke, Snacks oder Süßigkeiten ist geöffnet und WC Anlagen sind vorhanden.

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

Familien-Flohmarkt auf der Minigolfanlage Maiwiese

TIPP

Jeden ersten Samstag im Monat (6.7. / 3.8. / 7.9. / 5.10.), 10:00 – 15:00 Uhr

Aussteller und Besucher willkommen. Es gibt Bratwurst, Waffeln, Getränke, Eis und Süßigkeiten.

Infos: www.minigolf-herford.de

Abkühlung garantiert: Eis essen im Juli

Gemeinsamer Besuch in einer Herforder Eisdiele

Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

Mittwoch, 31.07.2024

16:15 Uhr – 18.00 Uhr

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

jeder zahlt sein Eis

Anmeldung: bis 29.07.2024

Wie wäre es mit einer köstlichen Erfrischung an einem heißen Julitag? Genieße mit uns die Sonne und ein leckeres Eis in guter Gesellschaft. Wir gehen in ein Eiscafé in der Herforder Innenstadt und verbringen eine schöne Zeit miteinander.

Komm vorbei und lass uns zusammen den Sommer genießen!
Wir freuen uns auf dich!

Freizeittreff „Mittendrin“

... statt außen vor!

Christel Lichtsinn & Ehrenamtliche Begleitung

Freitags

14:30 Uhr – 17:00 Uhr

Beratungsstelle der Lebenshilfe Herford e.V.
Tribenstr. 12, 32052 Herford, Telefon 05221-99668

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. Kommt gern dazu und startet hier gesellig ins Wochenende, die Anmeldung erfolgt vor Ort.

Fotocollage

"Die Montagsmaler"

Malen im Haus Finkenbusch

Farbenfrohe Kreativität: Entdecke die Welt des Malens!

Kirsten Serowski

22.07. – 16.12.2024 (vierzehntägig, 10 Termine, Urlaub 16.09. - 01.10.24)

montags 15:00 Uhr – 18:00 Uhr

Haus Finkenbusch, Wullbrinkholzweg 1, 32049 Herford

10,00 € pro Termin

Anmeldung: bis 22.07.2024

Möchtest du deine kreative Ader entdecken und dich in der Welt der Farben und Pinsel austoben? Dann laden wir dich herzlich zur Teilnahme an diesem individuellen Malkurs ein. Gemeinsam werden wir an 10 Nachmittagen unter Anleitung der Herforder Künstlerin Kirsten Serowski unsere eigenen Meisterwerke erschaffen. Egal, ob du schon Erfahrung hast oder ganz neu in der Welt des bildnerischen Gestaltens bist, hier bist du genau richtig.

Lass deiner Fantasie freien Lauf, tauche ein in die Welt der Farben und entdecke deine ganz eigene Ausdrucksweise. Hier ist Platz für deine Einzigartigkeit und Kreativität. Melde dich noch heute an und erlebe die Freude am Malen und Gestalten! Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit dir kreativ zu sein.

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

"Die Dienstagsmaler I und II"

Malen im Haus Oetinghauser Weg

Inklusiver Malkurs: sei bunt und kreativ!

Martina Brüne

09.07. – 17.12.2024 (vierzehntägig, 12 Termine, Urlaub 30.07. - 06.08.24)

Zeit Gruppe I: dienstags 16:00 Uhr – 17:00 Uhr
Zeit Gruppe II: dienstags 17:00 Uhr – 18:00 Uhr

Haus Oetinghauser Weg, Oetinghauser Weg 54, 32051 Herford

7,00 € pro Termin

Anmeldung: bis 09.07.2024

Hast du Freude daran, deine Gedanken und Emotionen durch Farben und Pinsel auf Papier oder Leinwand zum Ausdruck zu bringen?

Dann bist du bei unserem Malkurs mit der Künstlerin Martina Brüne genau richtig! Egal, ob du Anfänger*in bist oder bereits Erfahrung im Malen hast - in einer offenen und unterstützenden Atmosphäre in einer kleinen Gruppe kannst du deine künstlerischen Fähigkeiten weiterentwickeln und neue Techniken erlernen. Martina Brüne wird dich mit ihrer Leidenschaft für Kunst und ihrer einfühlsamen Art inspirieren und begleiten.Wir legen großen Wert darauf, dass du dich wohl und verstanden fühlst und dich kreativ entfalten kannst. Gemeinsam werden wir bunte Welten erschaffen und unsere eigenen Geschichten auf die Leinwand zaubern. Melde dich noch heute an und lass dich von der Magie des Malens verzaubern! Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit dir kreativ zu sein.

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

Computerkurse I, II, III - Projekte & mehr

Von Anfänger bis Fortgeschritten: Jeder ist willkommen in unseren Computerkursen!

Udo Erber

donnerstags, 16:15 Uhr – 17:45 Uhr

Oetinghauser Weg 54, 32051 Herford

PC-Kurs I: 04.07. bis 15.08.2024
TN-Gebühr: 25,00 € für 7 Termine / 4,- € pro Termin

PC-Kurs II: 22.08. bis 10.10.20244
TN-Gebühr: 25,00 € für 7 Termine / 4,- € pro Termin

PC-Kurs III: 17.10. bis 12.12.20244
TN-Gebühr: 29,00 € für 8 Termine / 4,- € pro Termin

Anmeldung: jeweils bis zum Start des Kurses

Bist du bereit, deine Computerkenntnisse auf die nächste Stufe zu bringen? Dann ist unser wöchentlicher Computerkurs genau das Richtige für dich! Egal, ob du ein absoluter Anfänger bist oder schon fortgeschrittene Kenntnisse hast – hier ist jede*r willkommen!

In einer kleinen Gruppe von Gleichgesinnten lernst du nicht nur die Grundlagen am Computer, wie z.B. Bedienung von Maus und Tastatur, das Öffnen und Schließen von Programmen und das Surfen im Internet, sondern vertiefst auch dein Wissen in verschiedenen Workshop-Themen, wie z.B. Nutzung von Email und Internet, Textverarbeitung, Bildbearbeitung und Datenschutz.

Unser erfahrener Trainer steht dir mit Rat und Tat zur Seite und geht individuell auf deine Fragestellungen und Vorkenntnisse ein. So kannst du deinen Lernfortschritt optimal gestalten und dich kontinuierlich verbessern. Auch, wenn Du lieber mit der Maus malen und zeichnen möchtest, statt zu schreiben und zu rechnen, bist Du hier genau richtig.

Also worauf wartest du noch? Melde dich jetzt an und entdecke die spannende Welt der Computer mit uns!

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

Kochen – zusammen leicht gemacht

Gemeinsames Kochen mit Menschen mit Behinderungen

Daniela Oberbremer

Donnerstags, 15.8. – 12.12.2024
6 Termine: 15.8. / 5.9. / 19.9. / 17.10. / 5.12. / 12.12.24

16:30 Uhr – 19:00 Uhr

Wohnhaus der Lebenshilfe, Schlosserstr. 7 b, 32051 Herford

7,00 € (pro Termin / Essen)

max. 7 Personen

Anmeldung: bis 09.8.2024

Wer hat Lust auf gemeinsames Kochen? Wir wollen uns regelmäßig treffen, um in gemeinsamer Arbeit in kleiner Runde mit unseren Kochutensilien ein leckeres Abendessen selbst zuzubereiten. Dabei kochen wir nach Rezepten und lernen die Abläufe kennen, wir besprechen und erklären die Zutaten und verteilen die Aufgaben je nach Fähigkeit des Einzelnen. Nach getaner Arbeit genießen wir unser kleines Menü, besprechen die Zubereitungsschritte und Verbesserungsvorschläge z.B. zu Kochutensilien, Gewürzen und Rezepten.

So können Menschen mit Beeinträchtigungen auch alleine später einfache Gerichte zubereiten. Ideen und Vorschläge für die Folgetermine besprechen wir gern gemeinsam, damit vielleicht jede*r einmal ihr/sein Wunschgericht serviert bekommt.

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

Kochen – gemeinsam lernen und genießen!

Inklusiver Kochkurs: Leckere Rezepte u. Tipps zur Zubereitung

Michael Bosch

13.08. – 17.12.2024
6 Termine: 13.8. / 10.9. / 8.10. / 5.11. / 21.11. / 17.12.24

16:30 Uhr – 19:00 Uhr

Wohnhaus der Lebenshilfe, Bunsenstraße 3, 32105 Bad Salzuflen

7,00 € (pro Termin / Essen)

max. 7 Personen

Anmeldung: bis 09.8.2024

Wer hat Lust, sich regelmäßig mit anderen zum gemeinsamen Kochen zu treffen? In gemütlicher Atmosphäre möchten wir zusammen kochen und uns dabei gegenseitig unterstützen. Wir folgen Rezepten, lernen neue Abläufe kennen und teilen uns die Aufgaben entsprechend unseren Fähigkeiten. Nach getaner Arbeit genießen wir unser selbst zubereitetes Abendessen und tauschen uns über Verbesserungsvorschläge aus. Durch diese gemeinsame Kocherfahrung können auch Menschen mit Beeinträchtigungen lernen, einfache Mahlzeiten eigenständig zuzubereiten. Wir freuen uns darauf, Ideen für zukünftige Treffen zu besprechen und jedem die Möglichkeit zu geben, einmal sein Lieblingsgericht selbstständig zu kochen.

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

Wir bleiben im Rhythmus – gemeinsam singen und strahlen

Musik verbindet uns trotz Unterschieden!

Elke Eisenburger

23.07. – 17.12.2024, vierzehntägig, 12 Termine

dienstags, 17:15 Uhr – 18.45 Uhr

Wohnhaus der Lebenshilfe, Bunsenstraße 3, 32105 Bad Salzuflen

4,00 € pro Termin

Anmeldung: bis 23.07.2024

Tauche ein in die wunderbare Welt der Musik und erlebe gemeinsam mit anderen Menschen mit Behinderung viel Spaß und Freude! Unser Musikkurs findet alle 14 Tage statt und bietet eine bunte Mischung aus Singen, Klatschen, Trommeln, Stampfen und vielem mehr.

Nimm auf deine ganz eigene Art am Musikkurs teil. Egal, ob du ein Profi bist oder noch nie musiziert hast - bei uns steht die Freude an der Musik im Vordergrund. Entdecke mit uns neue Klänge, probiere diverse kleine Instrumente aus und singe fröhlich gemeinsam in der Gruppe.

Komm vorbei und lass dich von der Musik begeistern! Wir freuen uns auf dich und auf viele vergnügliche Stunden voller Melodien und Rhythmen. Melde dich jetzt an und sei dabei - der nächste Musikkurs startet bald!

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

Wir bleiben weiter im Rhythmus –

unsere Stimmen vereinen sich!

Elke Eisenburger

24.07. – 18.12.2024, vierzehntägig, 12 Termine

mittwochs, 16:15 Uhr – 17.45 Uhr

Wohnhaus Schlosserstraße, Schlosserstr. 7b, 32051 Herford

4,00 € pro Termin

Anmeldung: bis 24.07.2024

Tauche ein in die wunderbare Welt der Musik und erlebe gemeinsam mit anderen Menschen mit Behinderung viel Spaß und Freude! Unser Musikkurs findet alle 14 Tage statt und bietet eine bunte Mischung aus Singen, Klatschen, Trommeln, Stampfen und vielem mehr. Nimm auf deine ganz eigene Art am Musikkurs teil. Egal, ob du ein Profi bist oder noch nie musiziert hast - bei uns steht die Freude an der Musik im Vordergrund. Entdecke mit uns neue Klänge, probiere diverse kleine Instrumente aus und singe fröhlich gemeinsam in der Gruppe.Komm vorbei und lass dich von der Musik begeistern! Wir freuen uns auf dich und auf viele vergnügliche Stunden voller Melodien und Rhythmen. Melde dich jetzt an und sei dabei - der nächste Musikkurs startet bald! Instrumente können ausprobiert werden und unterstützen den fröhlichen Gesang.

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

Fit und gesund durch den Sommer!

Gymnastik und Entspannung für Menschen mit Beeinträchtigung

Ronja Plaszczek-Heidbrink

15.08. – 19.12.2024 (wöchentlich, 16 Termine)

donnerstags 16:15 Uhr – 17:45 Uhr

Haus Bunsenstraße, Bunsenstr. 3, 32105 Bad Salzuflen

4,00 € pro Termin

Anmeldung: jederzeit

Du möchtest fit und gesund durch den Sommer kommen, aber möchtest gleichzeitig auf deine individuellen Bedürfnisse und Einschränkungen Rücksicht nehmen? Dann ist unser wöchentliches Kursangebot "Fit und gesund durch den Sommer" perfekt für Dich!

Wir bieten Dir eine Kombination aus Gymnastik und Entspannung, um deine Fitness zu verbessern und gleichzeitig Stress abzubauen.

Egal, ob Du im Rollstuhl sitzt, eine körperliche Beeinträchtigung hast oder einfach nur etwas für Deine Gesundheit tun möchtest - der Kurs ist genau richtig für Dich.

Nimm Dir die Zeit für Dich selbst und gönne Dir eine wohltuende Auszeit vom stressigen Alltag.

Lass uns den Sommer mit neuer Energie und Vitalität beginnen.

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

Gut entspannt ins Wochenende!

FantasieReise in sich selbst

Manuela Niehaus

Termin 1: Freitag, 09.08.2024
Termin 2: Freitag, 04.10.2024
Termin 3: Freitag, 15.11.2024

jeweils 16:15 Uhr – 17:45 Uhr

FASS Fachzentrum Autismus,
Snoezelraum, Schwarzenmoorstr. 1a, 32049 Herford

5,00 € pro Termin

max. 5 Personen

Anmeldung: bis montags vorher!

Möchtest du mal so richtig entspannen und dem stressigen Alltag für eine kurze Zeit entfliehen? Dann komm doch passend zum Start ins Wochenende in unseren Snoezelraum! Hier kannst du dich wohlfühlen und abschalten, zu dir finden und eine Fantasiereise in Form einer Geschichte erleben.

In einer kleinen Gruppe mit Gleichgesinnten kannst du deine Muskeln entspannen, zu Dir finden und die ruhige Atmosphäre in vollen Zügen genießen. Verwöhne Dich mit dieser kleinen Auszeit und tanke neue Energie für die kommende Woche.

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

Die folgenden Freizeitangebote werden in Zusammenarbeit von Lebenshilfe Herford e. V. und dem HudL angeboten und von den Herforder Stadtwerken unterstützt.

Inklusives Kegeln

Gerd Schrödter, Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

Termin 1: Sonntag, 29.09.24
Termin 2: Sonntag, 08.12.24

14:00 Uhr – 16:00 Uhr

Kegelbahn des „HudL“

6,00 € (inkl. Kegeln, 1 Getränk & 1 Stück Kuchen)

max. 10 Personen

Unser Kursangebot richtet sich an Menschen mit Behinderung, die gerne kegeln möchten. Auch Rollstuhlfahrer sind herzlich willkommen - dank unserer speziellen Kegelschiene können auch sie aktiv am Spiel teilnehmen. In einer entspannten und inklusiven Atmosphäre könnt ihr eure Fähigkeiten und Techniken verbessern und dabei viel Spaß haben. Kommt vorbei und entdeckt die Freude am Kegeln.

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

Weitere Veranstaltungen des HudL:

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

→ Kulturcafé im HudL

29.09.2024 Selkie Anderson

Märchenhafte Harfenmusik von Selkie Anderson: Multi-Instrumentalistin, Sängerin und Künstlerin aus Bielefeld. Musikalische Zauberreisen – inspiriert von der Natur, dem Reich der Geschichten und den Abenteuern des Lebens.

Infos:Vorstellungsbeginn 15:00 Uhr; Eintritt frei

→ Das Ehrenamts-Kulturcafé im HudL

Ort: Bürgerzentrum Haus unter den Linden
Unter den Linden 12, 32052 Herford

Termin: (fast) jeden letzten Sonntag im Monat
Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr

(Fast) jeden letzten Sonntag öffnet das HudL seine Türen. Seit 2018 gibt es das Kulturcafé. Hier wird das Café von Ehrenamtlichen übernommen und in Selbstbedienung geführt. Das Besondere daran - es gibt immer ein besonderes Angebot an diesem Sonntag, meist etwas Kulturelles, in jedem Fall aber Zeit für Begegnung und Kaffee & Kuchen.

Wenn Dir also sonntags die Decke auf den Kopf fällt oder Du nach etwas Zerstreuung oder Unterhaltung suchst, warum nicht im HudL. Hier kannst Du von 14 bis 17 Uhr einkehren und Kaffee und Kuchen genießen und sogar noch was erleben.

→ Flohmarkt

Der HudL Nachbarschaftsflohmarkt auf dem Wall findet normalerweise vier Mal im Jahr statt, immer samstags und erstreckt sich auf dem Wall 'Unter den Linden von der Unterführung der Rennstraße bis zum Aawiesenpark. Manchmal sogar bis zum Pöppelmannhaus. Zwischen 150 und 200 Stände bieten das was ein Flohmarkt bieten sollte - Schnäppchen von privat für privat. Gewerbliche Stände haben hier nichts verloren.

Die nächsten Termine für den Nachbarschaftsflohmarkt am Wall nach dem 8.6.2024 stehen leider noch nicht fest.

Infos sind im Internet zu finden: www. hudl.herford.de/ Veranstaltungen/Flohmarkt/ oder bei uns anrufen.

Es geht weiter: Lustige Stadtführung

Weitere Etappen über den Herforder Wall Teil 2 und Teil 3

Kultur

Mathias Polster, Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

Termin 1: Sonntag, 18.8.2024
Termin 2: Sonntag, 29.9.2024

Es gilt jeweils

10:00 – 12:00 Uhr

Spielplatz am Bergertor, Pöppelmannwall in Herford

3,00 €

max. 20 Personen

Begleite den charmanten Stadtführer Mathias Polster auf einer amüsanten und lehrreichen Stadtführung am Herforder Wall! Wir gehen weiter unsere Runde über den Wall, bis wir die Umrundung mit all den interessanten Geschichten geschafft haben. Im August gehen wir vom Treffpunkt aus Richtung Bergertor bis zur Petrikirche, im September nehmen wir uns dann die andere Richtung vor und versuchen, unseren ersten Ausgangspunkt die Jakobi Kirche zu erreichen. Damit haben wir den Herforder Wall umrundet.Tauche ein in die spannende Geschichte der Stadt und erfahre dabei interessante Anekdoten und historische Geschichten zu den einzelnen Etappen. Lass dich von Mathias mit seinem Fachwissen und seinem einzigartigen Humor begeistern wie auch beim letzten Mal und entdecke Herford auf eine neue und unterhaltsame Weise! Sei wieder dabei und freue dich auf eine tolle Auszeit vom Alltag.

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

Töpfern - nachhaltige Handwerkskunst!

Wir bauen uns eine Skulptur!

Carola Behring, Monika Dey & Ehrenamtliche Begleitung

Samstag 09.11.2024 **und** Samstag 23.11.2024

14:00 Uhr – 16:15 Uhr

Atelier Ton & Stein, Kuckucksweg 12, 33818 Leopoldshöhe

18,00 €

max. 7 Personen

Anmeldung: bis 18.10.2024

Gemeinsame Fahrt mit einem Bulli der Lebenshilfe ist organisiert! Gesamte Dauer ca. 13 – 17 Uhr

Erlebe kreatives Handwerk hautnah im Atelier in Leopoldshöhe!

Tauche ein in die Welt des Töpferns und erschaffe deine eigenen kleinen Meisterwerke. In unserem Kurs lernst du die Grundlagen der Aufbautechnik und erhältst individuelle Unterstützung, um deine Ideen in gebrannte Skulpturen zu verwandeln. Egal ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r, jede*r kann ihr/sein Talent entfalten und ihr/sein Werk mit Stolz mit nach Hause nehmen.

Entfessele deine künstlerische Ader und melde dich jetzt an!

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

Jetzt wird`s süß!

Tagesausflug zu Peters Schokowelt

Monika Dey & Manuela Niehaus

Samstag, 12.10.2024

11:00 Uhr – 18:00 Uhr

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

27,00 € bis 06.09.2024 zu bezahlen

max. 7 Personen

Anmeldung: verbindlich bis 05.08.2024
Infos: www.peters-schokowelt.de

Wir machen heute einen Tagesausflug zu Peters Schokowelt. Dort kannst du über fünf Stockwerke eine Welt voller Schokolade und Fantasie im Industrie-Steampunk-Look entdecken. Begleitet von einem Schoko-Concierge machen wir eine genussvolle Reise durch über 80 Jahre Konditorei- und Confiserie-Kunst von PETERS.

Wir erfahren viel über das Unternehmen, den Anbau und die Geschichte von Kakao und Schokolade. Natürlich dürfen wir auch einige frische Pralinen und Schokoladen probieren, und wir machen einen süßen Stopp am Schokoladenbrunnen. Die Führungen sind barrierefrei dank eines Aufzugs, und es gibt auch behindertengerechte Toiletten. Nach der Führung gönnen wir uns gemeinsam eine Stärkung an der Lippstädter Kaffeetafel mit leckerem Kuchen und Getränken, bevor wir mit unserem Bulli wieder nach Hause fahren. Das wird bestimmt ein toller Tag voller süßer Erlebnisse!

Kochabend im American Style: Burger & Co.

Aber gesund!

Daniela Oberbremer

Mittwoch 16.10.2024

16:15 Uhr – 18:30 Uhr

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

8,00 € inkl. Essen und Getränke

max. 6 Personen

Anmeldung: bis 07.10.2024

Hast du Lust auf einen gemütlichen Kochabend im American Style? Wir zaubern leckere Burger, knusprige Ofenkartoffelspalten und köstliches Ofengemüse. Und das Beste: Wir verwenden nur gesunde Zutaten, damit du dich rundum wohl fühlen kannst. Komm vorbei und lass uns gemeinsam schlemmen und Spaß haben!

Mensch ärgere Dich NICHT!

Spaß-Turnier in geselliger Runde mit gesundem Sportler Snack!

Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

Samstag 26.10.2024

10:30 Uhr – 13:00 Uhr

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

5,00 €

max. 20 Personen

Anmeldung: bis 12.10.2024

Hast du Lust auf ein Brettspiel Turnier? Komm vorbei und spiele eine oder zwei oder drei… Runden Mensch ärgere dich nicht!

Wir haben kleine gesunde Sportler-Snacks für dich zur Stärkung zwischendurch und Getränke stehen auch bereit. Und das Beste ist, es gibt auch etwas zu gewinnen! Also mach mit und hab Spaß beim Spielen! Wir freuen uns auf dich!

Kreativität ohne Grenzen –

barrierefreies Weihnachtsbasteln

Daniela Oberbremer & ehrenamtliche Begleitung

Samstag, 30.11.2024

10:00 Uhr – 12:30 Uhr

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

8,00 €

max. 8 Personen

Anmeldung: bis 21.10.2024

Komm wieder zu unserem Basteltreffen für deine ganz eigene Weihnachtsdekoration! Zusammen gestalten wir individuelle, wunderschöne Dekorationen für die festliche Zeit. Lass deiner Kreativität freien Lauf und entdecke die Vielfalt der Materialien. Wir freuen uns auf eine gemeinsame Bastelzeit voller Spaß und Freude!

Ein kleines französisches zweites Frühstück mit Croissant und Kaffee ist inklusive zur Stärkung der Konzentration…

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

Unser Klassiker: Adventsfrühstück

Genußvielfalt mit köstlichen Leckereien

Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

Samstag, 07.12.2024

11:00 Uhr – 14:00 Uhr

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

8,00 €

max. 20 Personen

Anmeldung: bis 29.11.2024

Heute gibt es in geselliger Runde ein leckeres Frühstück ab 11 Uhr mit vielen Köstlichkeiten, frischen Brötchen, Kaffee, Tee und das Wichtigste: liebe Menschen stimmen sich zusammen auf die besinnliche Weihnachtszeit ein.

Es darf dabei gelacht, gelesen und viel gesungen werden…

Hier bitte anmelden:

Lebenshilfe Herford e. V.

Hudl

Anmeldedaten für ausgewählte Kurse / Veranstaltungen	
Name	
Straße	
PLZ / Ort	
Telefon	
E-Mail	
Alter	
Rollstuhl?	
Ort / Datum	
Unterschrift (gesetzl. Betreuer*in)	

Anmeldung für Dauerkurse

Monat	Tag	Titel	Uhrzeit	Gebühr einzeln	Kreuz = Ja
Juli - Dez	montags	Montagsmaler FI (10x)	15:00 - 18:00	10,00 €	
Juli - Dez	dienstags	Dienstagsmaler OW (12x)	16:00 - 17:00	7,00 €	
Juli - Dez	dienstags	Dienstagsmaler OW (12x)	17:00 - 18:00	7,00 €	
Juli - Dez	dienstags	Kochen BU (6x)	16:30 - 19:00	7,00 €	
Juli - Dez	dienstags	Musik BU (6x)	17:15 - 18:45	4,00 €	
Juli - Dez	mittwochs	Musik S7 (12x)	16:15 - 17:45	4,00 €	
Juli - Dez	donnerstags	Kochen S7 (6x)	16:30 - 19:00	7,00 €	
Juli - Dez	donnerstags	Computer Kurs 1 OE (7x)	16:15 - 17:45	4,00 €	
Juli - Dez	donnerstags	Computer Kurs 2 OE (7x)	16:15 - 17:45	4,00 €	
Juli - Dez	donnerstags	Computer Kurs 3 OE (8x)	16:15 - 17:45	4,00 €	
Juli - Dez	donnerstags	Fit durch den Sommer BU (16x)	16:15 - 17:45	4,00 €	
Juli - Dez	freitags	Freitagstreff (4-5x mtl.)	14:30 - 17:00	12,00 €	

Anmeldung für Einzelveranstaltungen

Monat	Tag	Titel	Uhrzeit	Gebühr einzeln	Kreuz = Ja
Juli	07.07.2024	Minigolf Stammtisch	11:00 - 13.00	5,00 €	
	29.07.2024	Tierpark Runde	16:30 - 18:00	2,00 €	
	31.07.2024	Eis essen in HF	16:15 - 18:00	eigener Verzehr	
August	06.08.2024	Tierpark Runde	16:30 - 18:00	2,00 €	
	09.08.2024	FantasieReise	16:30 - 17:30	5,00 €	
	11.08.2024	Minigolf Stammtisch	11:00 - 13.00	5,00 €	
	18.08.2024	Stadtführung Wall II	10:00 - 12:00	3,00 €	
	31.08.2024	Sport-/ Bewegungs-abzeichen	tagsüber	0,00 €	
September	08.09.2024	Minigolf Stammtisch	11:00 - 13.00	5,00 €	
	10.09.2024	Tierpark Runde	16:30 - 18:00	2,00 €	
	22.09.2024	Tierpark Runde	10:00 - 12:00	2,00 €	
	29.09.2024	Stadtführung Wall III	10:00 - 12:00	2,00 €	
	29.09.2024	Kegeln im HudL	14:00 - 16:00	6,00 €	
	29.09.2024	KulturCafé im HudL / Musik	14:00 - 17:00	0,00 €	
Oktober	04.10.2024	FantasieReise	16:30 - 17:30	5,00 €	
	06.10.2024	Minigolf Stammtisch	11:00 - 13.00	5,00 €	
	12.10.2024	Ausflug: Peters Schokowelt	11:00 - 18:00	27,00 €	
	16.10.2024	Kochabend AmericanStyle	16:15 - 18:30	8,00 €	
	26.10.2024	Mensch ärgere Dich nicht!	10:30 - 13.00	5,00 €	
	27.10.2024	Auto Mattern Wälle-Lauf	10:30 - 15:00	offen	
November	09.11.2024	Töpferkurs Teil 1 und 2	14:00 - 16:15	18,00 €	
	15.11.2024	FantasieReise	16:30 - 17:30	5,00 €	
	30.11.2024	Weihnachtsbasteln	10:00 - 12:30	8,00 €	
Dezember	07.12.2024	Adventsfrühstück	11:00 - 14:00	8,00 €	
	08.12.2024	Kegeln im HudL	14:00 - 16:00	6,00 €	
	10.12.2024	Herforder Weihnachtsmarkt	16.15 - 19.30	8,00 €	

Anmeldungen bitte senden an:

Lebenshilfe Herford e. V.
Beratungsstelle „Freizeit und Bildung“
Daniela Oberbremer
Tribenstr. 12, 32052 Herford
E-Mail: oberbremer@lebenshilfe-herford.de
Telefon: 0175 / 6520015

Wichtig:
Eine gesonderte Einverständniserklärung für die Veröffentlichung von Fotos muss ausgefüllt werden, wenn noch nicht hinterlegt. Diese wird bei Anmeldung zur Verfügung gestellt. Bei allen Veranstaltungen gilt die Barrierefreiheit und ist für Rollstuhlfahrer*innen geeignet, Ausnahme: Minigolf ist nur bis zur Terrasse zugänglich mit Rollstuhl.

Anmeldeschluss:
7 Tage vor Beginn des jeweiligen Kurses oder laut Angabe zum Kurs. Bei Fernbleiben ohne Abmeldung bis 2 Tage vorher muss die Teilnehmer Gebühr gezahlt werden.

Ho ho ho!

Auf geht´s zum Herforder Weihnachtsmarkt!

Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

Dienstag, 10.12.2024

16:15 Uhr – 19:45 Uhr

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

8,00 €

Anmeldung: bis 29.11.2024

**Erst stärken, dann zum fliegenden Weihnachtsmann…,
wo parkt er denn wohl seinen Schlitten?**

Hast du Lust, mit uns zusammen den Herforder Weihnachtsmarkt zu besuchen? Wir treffen uns vorher in unserem Veranstaltungsraum, trinken einen leckeren, heißen Punsch und genießen einen warmen Imbiss. Danach erkunden wir gemeinsam die verschiedenen Weihnachtsmarktplätze in Herford und lassen uns treiben. Ein Highlight wird sicherlich ein Stopp am Rathausplatz sein, wo wir dem fliegenden Weihnachtsmann Hallo sagen können. So können wir uns schon mal gemeinsam auf das Weihnachtsfest einstimmen und einfach Spaß haben.

Wir freuen uns über viele Teilnehmer, bist Du dabei?

Weitere tolle sportliche Angebote in Herford, an denen jeder teilnehmen kann:

Inklusiver Sportabzeichentag

Jeder ist eingeladen, sich fit zu halten!

Samstag, 31.08.2024

Ludwig-Jahn-Stadion, Dennewitzer Str. 22, 32052 HF

Hast du Lust, gemeinsam mit der Lebenshilfe Herford e.V. und dem Kreissportbund Herford e.V. das Sportabzeichen im Ludwig-Jahn-Stadion in Herford abzulegen? Jeder ist willkommen!

Für das **Sportabzeichen** brauchst du einen Nachweis, dass Du schwimmen kannst. Den kannst du vorher in einem Schwimmbad machen und einfach zum Sportabzeichentag mitbringen. Wenn du nicht schwimmen kannst, kannst du stattdessen ein **Bewegungsabzeichen** machen. Dabei entfällt die Schwimmprüfung.

Auch Menschen mit Handicap, Gehbehinderung oder im Rollstuhl können teilnehmen. Wenn du mitmachen möchtest, melde dich einfach bei uns – wir geben dir gerne weitere Infos!

Der Auto Mattern Wälle Lauf

Das Sportereignis des Jahres

Sonntag, 27.10.2024

Start und Ziel: Ludwig-Jahn-Stadion, Dennewitzer Str. 22, 32052 HF

Schon zum 42. Mal findet dieser Lauf um den Herforder Wall nun statt und gehört zum festen Bestandteil im Herforder Sportkalender. Mit einer bunten Mischung aus Sport und Erlebnistag werden zu diesem außergewöhnlichen Volkslauf fast 1500 Sportlerinnen und Sportler und viele Tausend Zuschauer erwartet.

Es gibt einen Schüler- oder Bambini Lauf, einen Firmenlauf über 6,8 km und den traditionellen 10 km Lauf über zwei Cityrunden. Ob selbst mitmachen oder als Zuschauer dabei sein – es wird in jedem Fall ein besonderes Erlebnis. Melde Dich gern und wir organisieren dann gemeinsam alles Weitere.

Es sind noch keine Details verfügbar, aber zeitnah zu finden unter:
www.auto-mattern.de/waelle-lauf

FREIZEIT UND BILDUNG

Das Kursangebot richtet sich an alle begeisterungsfähigen Menschen mit und ohne Behinderungen.

Bitte möglichst frühzeitig zu den Kursen und Veranstaltungen anmelden, damit wir planen können. Die Anmeldungen nehmen wir verbindlich per mail, Brief oder per Telefon entgegen, eine Bestätigung erfolgt ebenso. Bei Nichterscheinen ohne rechtzeitige Absage müssen wir die Kursgebühr aufgrund von entstandenen Kosten erheben.

Wenn ein Termin ausfällt oder verschoben werden muss, melden wir uns. Bitte immer vollständige Daten mit Name, Anschrift, Telefon und möglichst eine mail Adresse angeben.

→ **Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen bitte an die:**

Beratungsstelle der Lebenshilfe Herford e. V.
Tribenstr. 12, 32052 Herford
Persönliche Termine nach Vereinbarung
Telefon mobil: 0175 / 6520015
E-Mail: oberbremer@lebenshilfe-herford.de

→ **Ansprechpartnerin:** Daniela Oberbremer

Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

Lebenshilfe
Herford e. V.