



FREIZEIT UND BILDUNG

Unser Programmheft für Kurse, Einzelveranstaltungen
und Ausflüge im 2. Halbjahr 2025



Erlebnisse – erleben im Herforder Tierpark!

Willkommen in der zweiten Jahreshälfte 2025!

Es freut uns sehr, dass du den Weg zu „**Freizeit und Bildung**“ gefunden hast. In unserer neuesten Programmheft erwartet dich eine vielfältige Auswahl an Kursen, Einzelveranstaltungen und Tagesausflügen. Wir hoffen, dass du beim Stöbern viel Freude hast und inspirierende Angebote entdeckst.

Für jedes Kursangebot haben wir sorgfältig Überlegungen angestellt, um sicherzustellen, dass sowohl die Kursleiter als auch der Veranstaltungsort und die Zeiten für möglichst viele Teilnehmer geeignet sind. Unser Ziel ist es, dir eine anregende Weiterbildung zu bieten, die zugleich Spaß, Kreativität und Entspannung fördert. Wir möchten, dass du dich persönlich weiterentwickelst, dabei aber auch eine schöne Zeit erlebst.

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

Bitte beachte, dass für unsere Angebote eine Gebühr anfällt. Sollte es dir nicht möglich sein, an einem gebuchten Kurs teilzunehmen, bitten wir um eine rechtzeitige Absage. Andernfalls könnte dies dazu führen, dass wir anderen Interessierten keine Teilnahme ermöglichen können. Daher ist es wichtig, dass du deine Teilnahme verbindlich bestätigst. Alle Informationen zu Terminen, Kosten und Veranstaltungsorten findest du in den jeweiligen Angeboten.

Falls du besondere Bedürfnisse oder Wünsche hast, zögere bitte nicht, uns zu informieren. Wir setzen uns dafür ein, dass unsere Bildungs- und Freizeitangebote für alle zugänglich sind.



Wir wünschen dir viel Freude bei der Auswahl der passenden Veranstaltungen und hoffen, dich bald persönlich bei uns begrüßen zu dürfen!

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

➔ Programmheft Inhalt

Begrüßung	2
Übersicht Veranstaltungen FuB	3 bis 4
Ausflüge	5 bis 9
Diverse erste Veranstaltungen	10 bis 13
Dauerkurse	14 bis 22
WICHTIG: Mitgliedschaft Lebenshilfe e.V.	28 bis 29
Veranstaltungen im HudL	20 bis 21
Diverse Veranstaltungen und Fotos	23 bis 36
Anmeldeformular	37 bis 39
Stadtplan & mehr	40



Termine beachten für Dauerkurse:

montags	ab 28.07.	Montagsmaler (Finkenbusch)	14
dienstags	ab 22.07.	Dienstmaler (Oetinghauser Weg)	15
dienstags	ab 15.07.	Kochen - Bunsenstraße	17
donnerstags	ab 17.07.	Kochen - Schlosserstraße	16
mittwochs	ab 27.8.	Kochen - Holtkamp	18
donnerstags	ab 24.07.	Computer Kurs (Oetinghauser Weg)	13
freitags	ab 11.7.	FantasieReise (FASS)	22
diverse	ab 25.8.	BastelZeit (Tribenstrasse)	26
donnerstags	ab 07.08.	Fit und gesund das ganze Jahr (Bunsenstraße)	19
freitags	ab 04.07.	Freizeittreff Mittendrin (Tribenstraße)	12

Übersicht Veranstaltungen 2. Halbjahr 2025

Monat	Datum	Titel	Uhrzeit	Seite
Juli	12.07.25	Tierpark Ausflug mit Führung	10:30 - 13:30	5
August	01.08.25	Ausflug Maschseefest	10:00 - 19:00	6
	03.08.25	Stadtführung I	10:30 - 12:45	23
	09.08.25	Ausflug Hexenpfad	10:30 - 12:45	7
	17.08.25	Minigolf Stammtisch I	13:00 - 15:15	10
	18.08.25	Tierpark Runde 1	16:15 - 18:00	11
	22.08.25	FantasieReise I	16:15 - 17:45	22
	24.08.25	Minigolf Stammtisch II	13:00 - 15:15	10
	25.08.25	BastelZeit I	16:15 - 18:30	26
	31.08.25	Kegeln im HudL	14:00 - 16:00	20
September	03.09.25	BastelZeit II	16:15 - 18:30	26
	14.09.25	Minigolf Stammtisch III	13:00 - 15:15	10
	15.09.25	Tierpark Runde 2	16:15 - 18:00	11
	21.09.25	Herforder Bismarckturm	10:30 - 13:00	34
	24.09.25	BastelZeit III	16:15 - 18:30	26
	26.09.25	FantasieReise II	16:15 - 17:15	22
	28.09.25	Ausflug Computer Museum	10:00 - 18:00	8
	28.09.25	Stadtführung AFaM II	10.30 - 12:45	23
Oktober	05.10.25	Minigolf Stammtisch TURNIER	12:00 - 16:00	10
	07.10.25	BastelZeit IV	16:15 - 18:30	26
	20.10.25	Tierpark Runde 3	16:15 - 18:00	11
	24.10.25	FantasieReise III	16:15 - 17:15	22
	26.10.25	Kegeln im HudL	14:00 - 16:00	20
	28.10.25	Kochabend in deutschem Stil	16:15 - 18:45	25
	29.10.25	BastelZeit V	16:15 - 18:30	26
November	07.11.25	Stadtführung III: Film ab	17:00 - 18:30	23
	08.11.25	BastelZeit VI	10:00 - 12:30	26
	15.11.25	Klassiker: Frühstück I	10:30 - 13:00	24
	16.11.25	Klassiker: Frühstück II	10:30 - 13:00	24
	21.11.25	FantasieReise IV	16:15 - 17:15	22
	22.11.25	BastelZeit VII	10:00 - 12:30	26
	24.11.25	BastelZeit VIII	16:15 - 18:30	26
Dezember	06.12.25	Nikolaus Umzug HF	16:30 - 19:00	35
	1.-13.12.25	Weihnachtsmarkt Besuch HF	16:15 - 19:45	36

Ein MUSS in HF: Saisonöffnung im Herforder Tierpark Mit Erkundung und professioneller Führung



Ausflug

 Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

 Samstag 12.7.2025

 10:30 Uhr – 13:30 Uhr

 Eingang Tierpark Herford, Stadtholzstr. 234

 12,00 € (inkl. Essen, Getränk, Führung)

 Anmeldung: Bitte bis Di 08.07.25 melden!

Erlebe einen unvergesslichen Tag in unserem heimischen Tierpark! Hier kommst du den tollen Tieren ganz nah – an den Futterstellen, in den Gehegen, die du teilweise betreten kannst, oder auf der schönen Streichelwiese. Jeder Besuch wird zu einem Abenteuer, bei dem du aus über 600 Tieren von 90 verschiedenen Arten dein Lieblingstier entdecken kannst.

Nach deinem aufregenden Rundgang und (diesmal NEU) einer fachkundigen Führung machen wir im Restaurant eine Pause und genießen ein kleines Essen und ein Getränk nach Wahl.

Das Beste ist: Du kannst deinen Tag ganz nach Lust und Laune bis 18 Uhr verlängern und den Tierpark weiter erkunden – bei hoffentlich schönem Wetter und guter Laune!

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



PARTY Zeit: Ausflug zum Maschseefest

Zusammen unterwegs nach Hannover



Ausflug



Monika Dey & Manuela Niehaus



Freitag 01.08.2025



15,- € (pro Person)



max. 8 Personen



Treffpunkt: 10:00 Uhr Bahnhofshalle Herford

Rückkehr: 19:17 Uhr Bahnhof Herford



An diesem Freitag im August wollen wir etwas erleben: Wir fahren gemeinsam mit der Bahn nach Hannover und besuchen das zum 38.Mal stattfindende Maschseefest: der kulturelle Höhepunkt in Hannover vom 30. Juli bis 17. August 2025.

Vom Bahnhof in Hannover ist der Weg durch die Innenstadt nicht weit zum See, wir spazieren gemütlich dorthin.

Am Maschsee angekommen erleben wir dann eines der größten maritimen Seefeste Deutschlands mit einem vielfältigen, bunten musikalischen und kulinarischen Programm auf und um den See herum.

Zieht Euch bequeme Schuhe an, packt etwas zu trinken und auch einen kleinen Snack für eine erste Pause ein und natürlich etwas Taschengeld für Essen, Trinken, Karussell fahren oder Souvenirs. (Etwas Verpflegung ist auch inklusive.)

Und Euren Ausweis für die Bahnfahrt nicht vergessen!

Bitte denkt auch daran, daß Ihr evtl. einen Urlaubstag nehmen müßt.

Freut Euch auf diesen Ausflug und meldet Euch zeitig an!



Magischer Hexenpfad in Tecklenburg

Aktiver Wanderausflug



Ausflug



Monika Dey & Manuela Niehaus



Samstag 09.08.2025



12,- € (pro Person)



max. 7 Personen (nicht barrierefrei)



Treffpunkt: 10:30 Uhr Bahnhof Herford

Rückkehr: 17:00 Uhr Bahnhof Herford



Auf dem Tecklenburger Marktplatz beginnt unsere magische Wanderung entlang des Tecklenburger Hexenpfads. Von nun an achten wir auf die Schilder mit der weißen Hexe auf grünem Grund. Während unserer Erkundungstour erleben wir viele interessante und geschichtsträchtige Orte wie eine alte Ruine und einen Aussichtsturm, den wir vielleicht sogar besteigen können. Weiter geht es entlang der Freilichtbühne über den Hexentanzplatz. Aus dem dort angebauten Wein wird in der Hexenküche der Hexentrunk gebraut, den könnt ihr probieren, falls ihr euch traut!

Wir möchten noch nicht alles verraten, aber eines ist noch wichtig: Der Hexenpfad ist ein verwunschener Weg, teils eng und mit Treppen versehen. Deshalb können sich für diesen Ausflug nur Personen anmelden, die gut zu Fuß sind.

Wieder im Ort angekommen, gönnen wir uns am Marktplatz einen Eisbecher im „La Fenice“ (ist inklusive!) und schlendern noch ein wenig durch das hübsche Tecklenburg.

Bitte bequeme feste Schuhe anziehen, Getränk und kleinen Snack einpacken.

Wir fahren mit einem Bulli der Lebenshilfe.



Auf den Spuren der Rechenmaschinen

Ausflug ins weltgrößte Computermuseum



Ausflug



Udo Erber & Ehrenamtliche Begleitung



Sonntag 28.09.2025



15,- € (pro Person)



max. 6 Personen



Treffpunkt: 10:00 Uhr Wohnhaus Oetinghauser Weg 54

Rückkehr: 18:00 Uhr



Lust auf einen coolen Ausflug?

Dann fahr doch mit ins Heinz Nixdorf MuseumsForum in Paderborn. Das Museum ist riesig – du kannst auf 6.000 Quadratmetern alles über die Geschichte, Gegenwart und Zukunft der Technik entdecken.

Hier siehst du die ersten Schreib- und Rechenmaschinen, die ersten Computer und sogar moderne Roboter.

Das Museum ist das größte Computermuseum der Welt und macht richtig Spaß – egal wie alt du bist!

Du kannst nicht nur gucken, sondern auch selbst ausprobieren und spannenden Veranstaltungen erleben.

Bitte kleinen Snack und Getränk einpacken – für unterwegs. Kleine Verpflegung ist inklusive.

Der Ausflug richtet sich an die Teilnehmer des PC Kurses, die vorrangig teilnehmen können.



Barrieren überwinden: Minigolf Stammtisch Inklusives Minigolf: spielend Lernen



 Lars Vornhof & Daniela Oberbremer

 Minigolf an der Maiwiese
Sandbreite 20, 32049 Herford

 **Termin 1:** Sonntag 17.08.2025 ab 13:00 bis 15:15 Uhr

Termin 2: Sonntag 24.08.2025 ab 13:00 bis 15:15 Uhr

Termin 3: Sonntag 14.09.2025 ab 13:00 bis 15:15 Uhr

 **TN-Gebühr:** 5 € (Minigolf mit Trainer, Getränke frei)
3 € optional ein kleines Mittagessen

 **Termin 4:** Sonntag 05.10.2025 ab 12:00 bis 16:00 Uhr
Saison-Abschluß-Minigolf-Turnier

 **TN-Gebühr:** 12 € (inkl. Verpflegung und Siegerehrung)

 Anmeldung bis 14.09. verbindlich mit Gebühr erforderlich!

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.*

➔ **Freizeittreff „Mittendrin“**

... statt außen vor!



Christel Lichtsinn & Ehrenamtliche Begleitung



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



Freitags 14:30 Uhr – 17:00 Uhr



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.

Familien-Flohmarkt auf der Minigolfanlage Maiwiese

TIPP

Am ersten Samstag im Monat
(Juli – Okt.), 10:00 – 15:00 Uhr

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

Infos: www.minigolf-herford.de



Feierabend Runde im Herforder Tierpark

Regelmäßiger Ausflug zu unseren heimischen Tieren



Freizeit



Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung



Termin 1: Montag 18.08.2025

Termin 2: Montag 15.9.2025

Termin 3: Montag 20.10.2025



ab 16:15 Uhr – 18:00 Uhr



Eingang Tierpark Herford, Stadtholzstr. 234

Buslinie S5, Haltestelle Tierpark



2,- € (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.

Entdecke die Welt des Computers – das Handy gehört auch dazu!

Von Anfänger bis Fortgeschritten: Jeder ist willkommen in unserem Computerkurs!



Udo Erber



donnerstags, 16:15 Uhr – 17:45 Uhr



Oetinghauser Weg 54, 32051 Herford



PC-Kurs: 24.07. bis 27.11.2025



4,- € pro Termin



Hast du Lust, mehr über Computer zu lernen? In unserem tollen Computerkurs kannst du viel Spannendes entdecken!

Hier kannst du malen, rechnen, schreiben und sogar spielen – und das alles mit dem Computer! Er hilft uns im Alltag und macht viele Dinge einfacher. Wenn du nicht so gut schreiben kannst, zeigen wir dir sogar, wie du mit deiner Stimme Texte eingeben kannst.

Unser netter Dozent erklärt alles ganz einfach. Egal, ob du schon viel über Computer weißt oder ganz neu dabei bist – alle sind willkommen! Jeder hat einen eigenen Computer, auf dem du alles ausprobieren kannst.

Wir zeigen dir auch, wie dein Handy funktioniert, denn das ist ja auch ein kleiner Computer. Und keine Sorge, wir sprechen auch über spannende Themen wie Künstliche Intelligenz (KI) – natürlich ganz verständlich und mit viel Spaß anhand vieler Beispiele aus dem Alltag.

Also, hab keine Angst vor dem Computer und bring Dein Handy mit! Melde dich an und erlebe die Freude am Malen, Rechnen Schreiben und Spielen! Wir freuen uns auf dich!

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

➔ „Die Montagsmaler“ Malen im Haus Finkenbusch



Farbenfrohe
Kreativität:
Entdecke die
Welt des
Malens!



Kirsten Serowski



Haus Finkenbusch
Wullbrinkholzweg 1, 32049 Herford



montags 15:00 Uhr – 18:00 Uhr



28.07. – 15.12.2025 (vierzehntägig, 10 Termine werden genannt)



10,00 € pro Termin



Anmeldung: bis 28.07.25, Dazukommen jederzeit möglich

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 Dienstmaler I und II“ Malen im Haus Oetinghauser Weg

**Inklusiver
Malkurs:
sei bunt und
kreativ!**



 Martina Brüne

 Haus Oetinghauser Weg
Oetinghauser Weg 54, 32051 Herford

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

 22.07. – 25.11.2025 (vierzehntägig, 10 Termine werden genannt)

 7,00 € pro Termin

 bis 22.07.2025, Dazukommen jederzeit möglich

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.



Kochen – zusammen leicht gemacht

Gemeinsames Kochen mit Menschen mit Behinderungen



Daniela Oberbremer



Wohnhaus der Lebenshilfe, Schlosserstr. 7 b, 32051 Herford



donnerstags ab 17.07.2025, 5 Termine (1x monatl.)



16:30 Uhr – 19:00 Uhr



7,00 € (pro Termin / Essen)



max. 7 Personen



Anmeldung: bis 15.7.25

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

 Wohnhaus der Lebenshilfe, Bunsenstrasse 3, 32105 Bad Salzuflen

 dienstags ab 15.07.2025, 5 Termine (1x monatl.)

 16:30 Uhr – 19:00 Uhr

 7,00 € (pro Termin / Essen)

 max. 7 Personen

 Anmeldung: bis 13.07.2025

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.

Kochen – gemeinsam genießen im Holtkamp!

Inklusiver Kochkurs: Köstliche Rezepte und praktische Tipps



Daniela Oberbremer



Wohnhaus der Lebenshilfe, Holtkamp 15, 32120 Hiddenhausen



mittwochs 27.8. / 17.9. / 22.10.25 (3 Termine)



16:30 Uhr – 19:00 Uhr



7,00 € (pro Termin / Essen)



max. 5 Personen



Anmeldung: bis 15.08.2025

Wer hat Lust auf gemeinsames Kochen?

Wir möchten uns regelmäßig treffen, um in kleiner Runde gemeinsam mit unseren Kochutensilien ein leckeres Abendessen zuzubereiten. Dabei kochen wir nach Rezepten, lernen die einzelnen Abläufe kennen und sprechen über die Zutaten. Die Aufgaben werden entsprechend der Fähigkeiten der Teilnehmenden verteilt. Nach der Zubereitung genießen wir unser kleines Menü, tauschen uns über die einzelnen Schritte aus und geben Verbesserungsvorschläge, beispielsweise zu Kochutensilien, Gewürzen und Rezepten.

Dieses Angebot soll auch Menschen mit Beeinträchtigungen dabei unterstützen, später eigenständig einfache Gerichte zuzubereiten.

Gerne nehmen wir Ideen und Vorschläge für zukünftige Termine entgegen, damit jede*r einmal das Wunschgericht servieren kann.

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



Fit und gesund das ganze Jahr!

Gymnastik und Entspannung für Menschen mit Beeinträchtigung



Ronja Plaszczyk-Heidbrink



Haus Bunsenstrasse, Bunsenstr. 3, 32105 Bad Salzuflen



donnerstags 16:15 Uhr – 17:45 Uhr



07.08. – 27.11.2025 (wöchentlich, 14-16 Termine)



4,00 € pro Termin



Anmeldung: jederzeit

Du möchtest fit und gesund durch das ganze Jahr kommen, aber möchtest gleichzeitig auf deine individuellen Bedürfnisse und Einschränkungen Rücksicht nehmen? Dann ist unser wöchentliches Kursangebot „Fit und gesund durch das ganze Jahr“ 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.

Dieser Kurs wird 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, 31.08.25

Termin 2: Sonntag, 26.10.25

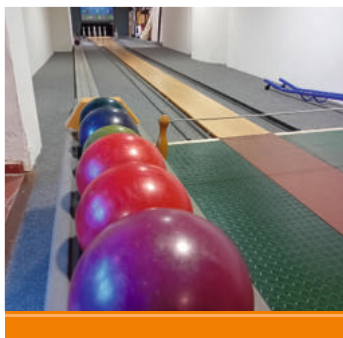
 14:00 Uhr – 16:00 Uhr

 Kegelbahn des „HudL“

 8,00 € (inkl. Kegeln, Getränk & 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.



➔ **Weitere Veranstaltungen des HudL:**

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

HudL

➔ **Kulturcafé im HudL**

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

Termin: Der letzte Sonntag im Monat

Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr

Immer am letzten Sonntag des Monats öffnet das HudL seine Türen. Seit 2018 gibt es das Kulturcafé. Hier wird das Café mittlerweile von den Mitarbei-

tern des Teams von Duke&Earl übernommen und in Selbstbedienung geführt. 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 zusätzlich noch was erleben.

Diese Events sind geplant:



→ Flohmarkt

Der HudL Nachbarschaftsflohmarkt auf dem Wall findet einige 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. Bis zu 150 Stände bieten das, was ein Flohmarkt bieten sollte - Schnäppchen von privat für privat. Gewerbliche Stände haben hier nichts verloren.

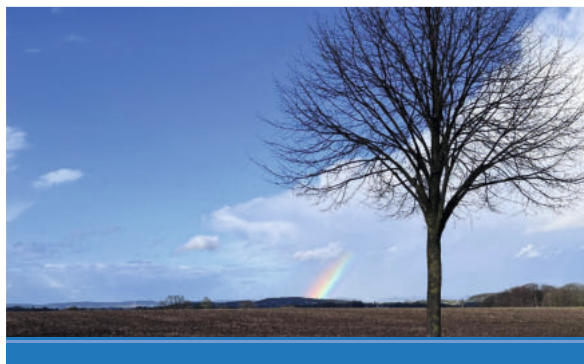
Der nächste Nachbarschaftsflohmarkt findet statt am 6. September von 11:00 bis 15:00 Uhr.

Infos sind im Internet zu finden:

www.hudl.herford.de/Veranstaltungen/Flohmarkt/

➔ Gut entspannt ins Wochenende!

FantasieReise in sich selbst



Entspannung



Manuela Niehaus



Termin 1: Freitag, 22.08. ab 16:15 bis 17:45 Uhr

Termin 2: Freitag, 26.09. ab 16:15 bis 17:45 Uhr

Termin 3 : Freitag, 24.10. ab 16:15 bis 17:45 Uhr

Termin 4: Freitag, 22.11. ab 16:15 bis 17:45 Uhr

Anmeldung: bis 20.08.2025



Ort: FASS Fachzentrum Autismus, Schwarzenmoorstr. 1a, 32049 Herford



6 € pro Termin



max. 5 Personen



Möchtest du mal so richtig entspannen und lernen, dem stressigen Alltag zu entfliehen?

Dann komm doch passend zum Start ins Wochenende in unseren gemütlichen Ruheraum! Hier kannst du dich wohlfühlen und abschalten, zu dir finden und eine FantasieReise in Form einer Geschichte erleben. In einer kleinen Gruppe mit Gleichgesinnten lernst du mithilfe von einfachen Atemübungen deine Muskeln zu entspannen, zu Dir zu finden und die ruhige Atmosphäre in vollen Zügen zu genießen. Verwöhne Dich mit dieser kleinen Auszeit und nimm die Übungen mit ins Wochenende, damit Du genug Energie hast für die kommende Woche und Dich in anstrengenden Situationen des Alltags auch selbst entspannen und „entstressen“ kannst.

Dieser Kurs wird von der Paritätischen Akademie NRW in Zusammenarbeit mit

der  **Lebenshilfe** Herford e.V. angeboten.



Altes und Neues in unserer Stadt!

Drei interessante Führungen mit Mathias in Herford



Mathias Polster, Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung



Termin 1: Sonntag 03.08.2025 um 10:30 Uhr bis ca.12:45 Uhr

Treffpunkt: Münsterkirchplatz

Lasst Euch überraschen. In jedem Fall beenden wir die Tour bei einem Kaltgetränk... (Bitte Geld für Eigenverzehr mitbringen)

Termin 2: Sonntag, 28.09.25 um 10:30 Uhr bis ca.12:45 Uhr

Treffpunkt: Münsterkirchplatz

Heute steht das neue AFaM (Archäologisches Fenster am Münster) auf unserer Besichtigungstour: wir tauchen ein in die Geschichten des Mittelalters und schauen durch ein begehbares Fenster in die Vergangenheit...

Termin 3: Freitag, 07.11.25 um 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Treffpunkt: Café Tribenstrasse 12

Film ab: Mathias führt uns seinen Film vor über die Herforder Kleinbahn und erzählt uns über die Hintergründe..., wir sind schon über die Schienen gewandert..., erinnerst Du Dich?



Gebühr pro Termin: 3,00 €



Anmeldung: jeweils bitte bis 1 Woche vorher.

Tauche ein in die spannende Geschichte der Stadt und erfahre dabei interessante Anekdoten und historische Geschichten. 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!

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

Unser Klassiker: einfach nur Frühstück BrunchZeit - Gemeinsam genießen



Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung



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



Termin 1: Samstag, 15.11.2025

Termin 2: Sonntag, 16.11.2025



10:30 Uhr – 13:00 Uhr



8,- €



je Termin max. 16 Personen



Anmeldung: bis 07.11.2025

Unser gemeinsames Frühstück ist immer wieder ein Highlight – und diesmal möchten wir dir eine besondere Gelegenheit bieten, dabei zu sein! Damit möglichst viele die Chance haben, mitzumachen, veranstalten wir zwei Termine.

Ab 10.30 Uhr erwarten dich ein gemütliches Brunch mit vielen leckeren Sachen: frische Brötchen, Kaffee, Tee – und vor allem großartige Gesellschaft. Stell dir vor, Freunde sitzen zusammen, genießen die vorweihnachtliche Stimmung mit einem Glas Prosecco und tauschen spannende Geschichten aus. Vielleicht triffst du ja sogar neue Freunde? Komm vorbei, bring gute Laune mit und verbringe eine schöne, entspannte Zeit mit uns!

Wir freuen uns schon auf dich und auf einen tollen gemeinsamen Start in den Tag!

Kochabend – diesmal ganz in deutschem Stil Klassisches Jägerschnitzel



 Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

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

 Dienstag 28.10.2025

 16:15 Uhr – 18:30 Uhr

 8,00 € inkl. Essen und Getränke

 max. 6 Personen

 Anmeldung: bis 22.10.2025

Hast du Lust auf einen gemütlichen Kochabend nach deutscher Küche? Dann lass Dich überraschen: wir zaubern uns in gewohnter Manier ein leckeres 3-Gänge Menü mit frischem Salat, Kartoffelgratin und Schnitzel und das Beste: wir verwenden nur gesunde Lebensmittel, damit du dich rundum wohl fühlen kannst. Der Nachtisch darf natürlich auch nicht fehlen...

Komm vorbei und lass uns gemeinsam kochen, schlemmen und Spaß haben!

BastelZeit – gemeinsam kreativ sein!

Inklusiver Basteltreff für jahreszeitliche Dekoration



Daniela Oberbremer &
Ehrenamtliche Begleitung



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



Termin 1:

Montag, 25.08.2025 ab 16:15 bis 18:30 Uhr
(an dem Termin planen wir das Projekt, wichtig!)

Termin 2: Mittwoch, 03.09.2025 ab 16:15 bis 18:30 Uhr

Termin 3: Mittwoch, 24.09.2025 ab 16:15 bis 18:30 Uhr

Termin 4: Dienstag, 07.10.2025 ab 16:15 bis 18:30 Uhr

Termin 5: Mittwoch, 29.10.2025 ab 16:15 bis 18:30 Uhr

Termin 6: Samstag, 08.11.2025 ab 10:00 bis 12:30 Uhr

Termin 7: Samstag, 22.11.2025 ab 10:00 bis 12:30 Uhr

Termin 8: Montag, 24.11.2025 ab 16:15 bis 18:30 Uhr



4,- € pro Termin zzgl. extra Material nach Wunsch

Anmeldung: bis 25.08.20205



Möchtest du gerne weiterhin in kleiner Runde basteln?

Hast du Lust auf schöne Dekorationen für die verschiedenen Jahreszeiten? Dann mach mit in unserer BastelZeit: wir sind eine kleine Kreativ-Werkstatt und treffen uns regelmäßig zum Basteln in unserer Location in der T12.

Es gibt tolle Ideen und viele unterschiedliche Materialien, so dass es nie langweilig wird! Das Material wird in einer Auswahl bereitgestellt, du kannst dann selbst entscheiden, womit du etwas Schönes zaubern möchtest.

Die Termine sind unabhängig voneinander, es ist ein offener BastelZeit - Treff, der sich bereits etabliert hat und jedes Mal neue interessante Dinge gestaltet wurden. Lass deiner Kreativität freien Lauf und entdecke die Vielfalt der Materialien. Wir freuen uns auf eine gemeinsame BastelZeit voller Spaß und Freude, sei dabei!

(PS: Unser Weihnachtsprojekt Baumpatenschaft startet parallel an den gleichen Terminen, also brauchen wir zahlreiche Unterstützung)

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

BastelZeit Projekt: Baumpatenschaft

Baumschmuck für die Aktion der Pro-Herford



Daniela Oberbremer &
Ehrenamtliche Begleitung



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



Termin 1:

Montag, 25.08.2025 ab 16:15 bis 18:30 Uhr
(an dem Termin planen wir das Projekt, wichtig!)



Hinweis: weitere Termine siehe BastelZeit



4,- € pro Termin zzgl. extra Material nach Wunsch

Anmeldung: bis 25.08.20205



Möchtest du gerne weiterhin in kleiner Runde basteln?

Im Rahmen unserer BastelZeit Termine werden wir wetterfesten Baumschmuck herstellen und damit in unserer Stadt zur weihnachtlichen Dekoration der Tannenbäume auf den Adventsmärkten beitragen.

Die jährliche Aktion der Pro-Herford GmbH Stadtmarketing vergibt in Zusammenarbeit mit dem Herforder Einzelhandel die Baumpatenschaften an heimische Kindertagesstätten und Kindergärten. In diesem Jahr werden wir als Lebenshilfe Herford e.V. erstmalig dabei sein und fleißig dekorativen Baumschmuck basteln.

Bitte meldet Euch für die BastelZeit an, wir werden mindestens an 4 Terminen die Baum-Dekorationen basteln und wir brauchen zahlreiche Unterstützung.

Unsere Materialien erhalten wir von der Stiftung der Lebenshilfe Herford.

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

Mitgliedschaft

Die Lebenshilfe Herford – MEHR ALS EIN VEREIN

Der Verein Lebenshilfe Herford e.V. wurde 1963 als Selbsthilfevereinigung von Eltern und Angehörigen geistig behinderter Menschen gegründet. Das war eine Zeit, in der es nur wenige Angebote für Menschen mit Behinderung gab.

Eltern und Angehörige, weitere Freunde und Förderer dienten als Ideengeber und Motor. Ihrem Engagement ist es zu verdanken, dass es heute in unserem Umkreis Werkstätten, Wohnangebote und andere Lebenshilfe-Leistungen gibt, die rund 1.000 Menschen mit Behinderung in Anspruch nehmen.

5 GUTE GRÜNDE, SICH FÜR DIE LEBENSHILFE EINZUSETZEN

- 1 Sie finden es wichtig, dass Menschen mit Behinderung an möglichst allen gesellschaftlichen Entwicklungen und Entscheidungen teilhaben.
- 2 Sie wollen, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung optimal gefördert und begleitet werden – im Kindergarten, in der Schule, im Arbeitsleben und im Alter.
- 3 Dass alle Menschen verschieden sind, empfinden Sie als Bereicherung unserer Gesellschaft.
- 4 Sie möchten sich sozial engagieren und etwas gegen Benachteiligung und Ausgrenzung von Menschen mit Behinderung tun.
- 5 Sie wissen, dass wir die Interessen von Menschen mit Behinderung langfristig nur gemeinsam durchsetzen können – in einer starken Gemeinschaft.

WERDEN SIE MITGLIED!

Als Lebenshilfe-Mitglied unterstützen Sie Menschen mit Behinderung und ihre Familien. Sie stärken ihre Rechte und helfen, ihre Interessen durchzusetzen. Menschen mit Behinderung sollen alle Chancen erhalten, ihr Leben so selbstbestimmt wie möglich zu gestalten.

GEMEINSAM KOMMEN WIR WEITER!

Ihr Engagement bestimmen Sie selbst. Uns ist jede Unterstützung willkommen. „Es ist normal, verschieden zu sein!“ – Das Lebenshilfe-Motto gilt auch für unsere Mitglieder. Einige Mitglieder wünschen eine passive Mitgliedschaft. Andere möchten sich aktiv engagieren, z.B. als Ideengeber, Ehrenamtler, Zeitspender, finanzieller Unterstützer, Mithelfer bei Veranstaltungen (wie z. B. Tag der offenen Tür oder Weihnachtsbasar und dort Standbesetzung, Kuchen backen...) und mit vielen kleinen Gesten, die Menschen mit Behinderung unterstützen.



Antrag auf Mitgliedschaft

Hiermit beantrage/n ich/wir die Aufnahme in den Lebenshilfe Herford e.V. als

Stand: Dezember 2021

☐ Einzelmitgliedschaft

☐ Familienmitgliedschaft

☐ juristische Person

Ich/wir bin/sind bereit, einen Jahresbeitrag in Höhe von _____ Euro steuerbegünstigt zu zahlen.
(Der Jahresbeitrag kann selbst bestimmt werden; er beträgt mindestens 50 € bei Einzelmitgliedschaften, mindestens 70 € bei Familienmitgliedschaften, mindestens 150 € bei juristischen Personen.)

Kontaktadresse Mitglied:

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

Geb.-datum*: _____

Tel.-Nr.*: _____

E-Mail*: _____

Unterschrift: _____

Bei Familienmitgliedschaft hier die Namen der im Haushalt lebenden Personen eintragen, für die die Familienmitgliedschaft gilt:

1. Vorname Name: _____

Geburtsdatum*: _____

Unterschrift: _____

2. Vorname Name: _____

Geburtsdatum*: _____

Unterschrift: _____

3. Vorname Name: _____

Geburtsdatum*: _____

Unterschrift: _____

4. Vorname Name: _____

Geburtsdatum*: _____

Unterschrift: _____

*Die Angaben von Geburtsdatum, Tel.-Nr. und E-Mail sind freiwillig.

Mein Bezug zur Lebenshilfe Herford:

☐ Mensch mit Behinderung ☐ Angehöriger ☐ Förderer ☐ _____

Ich ermächtige den Lebenshilfe Herford e.V. den Mitgliedsbeitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bank: _____ Kontoinhaber: _____

IBAN: _____ BIC: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Die von Ihnen mitgeteilten Daten werden gemäß Datenschutzgrundverordnung für die Verwaltung Ihrer Mitgliedschaft und die damit verbundene Versendung der Mitgliederzeitung erhoben und verarbeitet. (s. Folgeseite)

Bitte leiten Sie das ausgefüllte Formular weiter:

An den Vorstand des Lebenshilfe Herford e.V., Ackerstraße 31, 32051 Herford









Start in den Herbst am Herforder Bismarckturm Ab geht's in den Wald, mit Picknick-Pause



Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung



Hotel Waldesrand, Zum Forst 4, 32049 Herford



Sonntag, 21.09.2025



10:30 Uhr – 13:00 Uhr



2,00 €



bis 18.09.2025

Erlebt den Start in einen goldenen Herbst bei einem gemütlichen Waldspaziergang (ca. 2 km) zum historischen Bismarckturm Herford, 1906 erbaut und ein echtes Highlight inmitten der Natur. Der Turm ist 23 m hoch, die erste Plattform erreicht man in 18 m Höhe.

Bringt ein kleines Picknick mit – jeder steuert etwas bei – und genießt gemeinsam frische Herbstluft und gute Gesellschaft.

Der Turm ist geöffnet an diesem Tag: Wer mag, erklimmt die Stufen und wird mit einer herrlichen Aussicht über das Ravensberger Hügelland und das Lipperland auch möglich durch das Fernrohr auf der Plattform belohnt!

Los geht's – startet einen Bulli pro Haus und kommt mit!

➔ **WeihnachtsZeit im Dezember**

Flexible Termine

Da im Dezember immer viele Veranstaltungen auch in den einzelnen Bereichen der Lebenshilfe stattfinden, werden wir unsere Termine spontan danach ausrichten, damit wir möglichst viele Teilnehmende begrüßen können.

Die Informationen dazu werden wir auf den bekannten Kanälen bekanntgeben, das kann auch kurzfristig bis Ende November erfolgen.



➔ **Nikolaus Umzug an der Werre**

Spaziergang mit Einkehr in der Stadt



Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung



wird bekannt gegeben



Samstag, 6.12.2025



ca. 16:30 Uhr – 19:00 Uhr



2,00 €



max. 6 Personen



Anmeldung: bis 28.11.2025



Ein Nikolaus Umzug am 6.12.2025 findet in Herford jedes Jahr in der Innenstadt statt. Er kommt über die Werre und wird dann den Umzug anführen durch die Stadt zu einem der Marktplätze. Dort beenden wir den Umzug und jeder kann nach Wunsch einen Imbiß oder einen Glühwein genießen.

Wir werden kurzfristig vorher Uhrzeit und Treffpunkt anmelden, wer dann Lust hat, kommt mit auf einen Gang mit dem Nikolaus durch die Stadt.

➔ **Auf geht's zum Herforder Weihnachtsmarkt!**

Erst Punsch & Imbiß, dann suchen wir den Weihnachtsmann...



 Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

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

 folgt im November

 16:15 Uhr – 19:45 Uhr

 8,-€

 Interessierte können sich gern schon melden

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. Bestimmt finden wir auch einen Programmpunkt aus dem Veranstaltungskalender, an dem wir dann teilnehmen können. So können wir uns schon mal gemeinsam auf das Weihnachtsfest einstimmen und einfach Spaß haben.

Wir freuen uns über viele Teilnehmende, bist Du auch dabei?

➔ **Hier bitte anmelden:**

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 (10x)	16:00 - 17:00	7,00 €	
Juli - Dez	dienstags	Dienstagsmaler OW (10x)	17:00 - 18:00	7,00 €	
Juli - Dez	dienstags	Kochen BU (5x)	16:30 - 19:00	7,00 €	
Juli - Dez	mittwochs	Kochen HK (3x)	16:30 - 19:00	7,00 €	
Juli - Dez	donnerstags	Kochen S7 (6x)	16:30 - 19:00	7,00 €	
Juli - Dez	donnerstags	Computer Kurs OW (16x)	16:15 - 17:45	4,00 €	
Juli - Dez	donnerstags	Fit und gesund das ganze Jahr BU(16x)	16:15 - 17:45	4,00 €	
Juli - Dez	diverse	BastelZeit (8x)	16:15 - 18:30	4,00 €	
Juli - Dez	freitags	FantasieReise (5x)	16:00 - 17:30	6,00 €	
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	12.07.25	Tierpark Ausflug mit Führung	10:30 - 13:30	12,00 €	
August	01.08.25	Ausflug Maschseefest	10:00 - 19:00	15,00 €	
	03.08.25	Stadtführung I	10:30 - 12:45	3,00 €	
	09.08.25	Ausflug Hexenpfad	10:30 - 12:45	12,00 €	
	17.08.25	Minigolf Stammtisch I	13:00 - 15:15	5,00 €	
	18.08.25	Tierpark Runde 1	16:15 - 18:00	2,00 €	
	22.08.25	FantasieReise I	16:15 - 17:45	6,00 €	
	17.08.25	Minigolf Stammtisch II	13:00 - 15:15	5,00 €	
	25.08.25	BastelZeit I	16:15 - 18:30	4,00 €	
	31.08.25	Kegeln im HudL	14:00 - 16:00	8,00 €	
Sep	03.09.25	BastelZeit II	16:15 - 18:30	4,00 €	
	14.09.25	Minigolf Stammtisch III	13:00 - 15:15	5,00 €	
	15.09.25	Tierpark Runde 2	16:15 - 18:00	2,00 €	
	21.09.25	Herforder Bismarckturm	10:30 - 13:00	2,00 €	
	24.09.25	BastelZeit III	16:15 - 18:30	4,00 €	
	26.09.25	FantasieReise II	16:15 - 17:15	6,00 €	
	28.09.25	Ausflug Computer Museum	10:00 - 18:00	15,00 €	
	28.09.25	Stadtführung AFaM II	10.30 - 12:45	3,00 €	
Okt	05.10.25	Minigolf Stammtisch TURNIER	12:00 - 16:00	12,00 €	
	07.10.25	BastelZeit IV	16:15 - 18:30	4,00 €	
	20.10.25	Tierpark Runde 3	16:15 - 18:00	2,00 €	
	24.10.25	FantasieReise III	16:15 - 17:15	6,00 €	
	26.10.25	Kegeln im HudL	14:00 - 16:00	8,00 €	
	28.10.25	Kochabend in deutschem Stil	16:15 - 18:45	8,00 €	
	29.10.25	BastelZeit V	16:15 - 18:30	4,00 €	
Nov	07.11.25	Stadtführung III: Film ab	17:00 - 18:30	3,00 €	
	08.11.25	BastelZeit VI	10:00 - 12:30	4,00 €	
	15.11.25	Klassiker: Frühstück I	10:30 - 13:00	8,00 €	
	16.11.25	Klassiker: Frühstück II	10:30 - 13:00	8,00 €	
	21.11.25	FantasieReise IV	16:15 - 17:15	6,00 €	
	22.11.25	BastelZeit VII	10:00 - 12:30	4,00 €	
	24.11.25	BastelZeit VIII	16:15 - 18:30	4,00 €	
Dez	06.12.25	Nikolaus Umzug HF	16:30 - 19:00	2,00 €	
	1.-13.12.25	Weihnachtsmarkt Besuch HF	16:15 - 19:45	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: 05221 99 66 80, Mobil: 0175 6520015

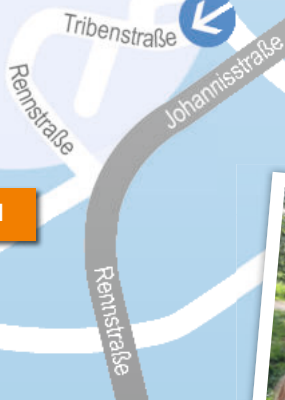
Wichtig:

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.

INNENSTADT



Tribenstraße 12 • Herford



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: 05221 99 66 80, Mobil: 0175 6520015

E-Mail: oberbremer@lebenshilfe-herford.de

→ Ansprechpartnerin: Daniela Oberbremer

Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.



Lebenshilfe
Herford e. V.