



FREIZEIT UND BILDUNG

Unser Programmheft für Kurse, Einzelveranstaltungen und Ausflüge im 1. Halbjahr 2026



Kleiner Ausflug zum Herforder Bismarckturm – wiederholbar!

Willkommen im neuen Jahr 2026!

Es freut uns sehr, dass du den Weg zu „**Freizeit und Bildung**“ gefunden hast. In unserem 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 Oberremer

→ Programmheft Inhalt

Begrüßung	2
Übersicht Veranstaltungen FuB	3 bis 4
Ausflüge	5 bis 7
Diverse erste Veranstaltungen	8 bis 11
Dauerkurse	12 bis 19
WICHTIG: Mitgliedschaft Lebenshilfe e.V.	28 bis 29
Veranstaltungen im HudL	20 bis 21
Diverse Veranstaltungen und Fotos	22 bis 36
Anmeldeformular	37 bis 39
Stadtplan & mehr	40

Wichtiger Hinweis zur Barrierefreiheit zu den angebotenen Kursen in Zusammenarbeit mit Bildungsnetz Parität: "Verschiedene Menschen besuchen unsere Kurse. Wir bemühen uns um Barrierefreiheit, damit alle Teilnehmenden einen leichten Zugang haben. Das betrifft zum Beispiel den Veranstaltungsort und das betrifft auch die Sprache. Es betrifft auch das Vorgehen und die Materialien. Bitte melden Sie sich, wenn Sie besondere Bedarfe haben. Wir können gemeinsam überlegen, ob und wie eine Teilnahme möglich ist."



Termine beachten für Dauerkurse:

montags	ab 05.01.	Montagsmaler (Finkenbusch)	14
dienstags	ab 13.01.	Dienstagsmaler (Oetinghauser Weg)	15
dienstags	ab 10.02.	Kochen - Bunsenstraße	17
donnerstags	ab 29.01.	Kochen - Schlosserstraße	16
mittwochs	ab 14.01.	Kochen - Holtkamp	18
donnerstags	ab 15.01.	Computer Kurs (Oetinghauser Weg)	13
freitags	ab 23.01.	Fantasiereise (FASS)	22
diverse	ab 19.01.	BastelZeit (Tribenstrasse)	26
donnerstags	ab 22.01.	Fit und gesund das ganze Jahr (Bunsenstrasse)	19
freitags	ab 09.01.	Freizeittreff Mittendrin (Tribenstrasse)	12

➔ Übersicht Veranstaltungen 1. Halbjahr 2026

Monat	Datum	Titel	Uhrzeit	Seite
Januar	19.01.	BastelZeit I	16:15 - 18:30	26
	23.01.	FantasieReise I	16:15 - 17:45	22
	24.01.	NeujahrsBrunch	11:00 - 13:30	9
	31.01.	Nähkurs Teil 1	10:00 - 13:00	27
Februar	07.02.	BastelZeit II	10:00 - 12:15	26
	15.02.	Kegeln im HudL I	14:00 - 16:00	20
	20.02.	FantasieReise II	16:15 - 17:45	22
	28.02.	Nähkurs Teil 2	10:00 - 13:00	27
März	01.03.	Tierpark Ausflug mit Essen	10:30 - 13:30	5
	05.03.	BastelZeit III	16:15 - 18:30	26
	08.03.	Stadtführung Gänsemarkt	10:30 - 12:45	23
	14.03.	Nähkurs Teil 3	10:00 - 13:00	27
	15.03.	Minigolf Stammtisch I	13:00 - 15:15	10
	20.03.	FantasieReise III	16:15 - 17:45	22
	22.03.	Kegeln im HudL II	14:00 - 16:00	20
	28.03.	Osterfrühstück	10:30 - 13:00	24
April	07.04.	Tierpark Runde I	16:15 - 18:00	11
	19.04.	Minigolf Stammtisch II + Turnier	12:00 - 16:00	10
	24.04.	FantasieReise IV	16:15 - 17:45	22
	25.04.	Stadtführung Alter Markt	10:30 - 12:45	23
	29.04.	BastelZeit IV	16:15 - 18:30	26
Mai	01.05.	Ausflug Kloster Dalheim	10:00 - 17:00	6
	03.05.	Minigolf Stammtisch III	13:00 - 15:15	10
	11.05.	Tierpark Runde II	16:15 - 18:00	11
	17.05.	Herforder Bismarckturm	10:00 - 12:30	34
	20.05.	BastelZeit V	16:15 - 18:30	26
	31.05.	Stadtführung Neuer Markt	10:30 - 12:45	23
Juni	02.06.	Kochabend in der T12	16:15 - 19:00	25
	10.06.	AOK Firmenlauf	17:30 - 21:00	36
	14.06.	Minigolf Stammtisch IV	13:00 - 15:15	10
	15.06.	Tierpark Runde III	17:00 - 18:30	11
	22.06.	Eisessen in HF	16:15 - 18:00	35
	26.06.	FantasieReise IV	16:15 - 17:45	22
	27.06.	Ausflug Taoasis	10:00 - 16:00	7
	28.06.	Midsommerfest am Bismarckturm	11:30 - 14:00	35

→ Ohne geht nicht: Saisoneröffnung im Herforder Tierpark

Erste Eindrücke nach der Winterpause



Ausflug

Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

Sonntag 01.03.2026

10:30 Uhr – 13:30 Uhr

Eingang Tierpark Herford, Stadtholzstr. 234

12,00 € (inkl. Essen, Getränk)

Anmeldung: bis Montag 23.02.26

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, die Winterpause war lang und bestimmt gibt es einiges Neues zu sehen, 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.

➔ AusflugsZeit: Kloster Dalheim

Zusammen unterwegs zum Gartenfest



Ausflug

Monika Dey & Manuela Niehaus

Freitag 01.05.2025

15,- € (pro Person)

max. 7 Personen

Treffpunkt: 10:00 Uhr Bahnhof Herford
Rückkehr: 17:00 Uhr Bahnhof Herford

Beim großen Gartenfest im Kloster Dalheim verwandelt sich die Klosteranlage in ein Paradies für Gartenliebhaber. Es werden leckere Spezialitäten angeboten und wunderschöne Kunsthandwerke ausgestellt. Insgesamt 130 Aussteller sorgen für ein reichhaltiges Angebot an Blumen, Dekoration und Gaumenschmaus.

Wir wollen uns von der Blütenpracht und der Musik verzaubern lassen und gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen.

Im Preis enthalten sind die Fahrt – und Betreuungskosten, sowie der Eintrittspreis.

Für Essen und Trinken nimmt jede/r bitte Taschengeld mit.

Wir fahren mit einem Bulli der Lebenshilfe.

Freut Euch auf diesen Ausflug und meldet Euch zeitig an!

→ AusflugsZeit: Taoasis Lavendelfelder

Von Lavendel über Kräutergarten in Lage



Ausflug

Monika Dey & Manuela Niehaus

Samstag 27.06. 2025

10,- € (pro Person)

max. 7 Personen

Treffpunkt: 10:00 Uhr Bahnhof Herford
Rückkehr: 16:00 Uhr Bahnhof Herford

Nein, wir sind nicht in Frankreich, in der schönen Provence. Auch bei uns in OWL duftet es nach Lavendel, es blüht lilafarben, soweit das Auge reicht.

Nachdem wir uns von dem betörenden Duft haben verzaubern lassen, kehren wir zu einem gemütlichen Mittagessen ein. Anschließend haben wir noch die Möglichkeit, uns mit Produkten aus dem Kräutergarten einzudecken.

In der Teilnehmergebühr enthalten sind die Fahrt- und Betreuungskosten, sowie der Eintrittspreis.

Für ein gemeinsames Mittagessen sollte jede/r genügend Taschengeld mitnehmen.

Wir fahren mit einem Bulli der Lebenshilfe.

Freut Euch auf diesen Ausflug und meldet Euch zeitig an!



→ **Kulinarischer Start ins Jahr: NeujahrsBrunch**

Lassen wir den Korken knallen



i Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

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

Calendar Samstag 24.01.2025

Clock 11:00 Uhr – 13:30 Uhr

Euro 8,- €

People max. 16 Personen

Document Anmeldung: bis 19.01.2025

Hast Du Lust auf einen schmackhaften Start ins Jahr 2026?

Komm zu unserem geselligen NeujahrsBrunch! Es gibt wieder leckere Köstlichkeiten, frische Brötchen, duftenden Kaffee und spritzigen Sekt!

Trefft neue oder alte Freunde und feiert gemeinsam den Start ins neue Jahr. Wir freuen uns auf Euch!

→ Barrieren überwinden: Minigolf Stammtisch

Inklusives Minigolf: spielend Lernen



Sport

Lars Vomhof & Daniela Oberbremer

Minigolf an der Maiwiese
Sandbrede 20, 32049 Herford

Termin 1: Sonntag 15.03.2026 13:00 bis 15:15 Uhr
Termin 2: Sonntag 19.04.2026 ab 12:00 bis 16:00 Uhr
Saison-Minigolf-Turnier

TN-Gebühr: 12 € (inkl. Verpflegung und Siegerehrung)
Anmeldung bis 30.03.26 verbindlich mit Gebühr erforderlich!

Termin 3: Sonntag 03.05.2026 13:00 bis 15:15 Uhr
Termin 4: Sonntag 14.06.2026 13:00 bis 15:15 Uhr

TN-Gebühr: 8 € (inkl. Minigolf, Getränke, Snacks)

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 Mittagssnack 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.

→ Feierabend Runde im Herforder Tierpark

Regelmäßiger Ausflug zu unseren heimischen Tieren



Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

Termin 1: Dienstag, 07.04.2026

Termin 2: Montag, 11.05.2026

Termin 3: Montag, 15.06.2026

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. Wir machen meist auch eine kleine Pause im Café auf ein Eis oder Getränk.

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

Freizeit

**Familien-Flohmarkt
an der Minigolfbahn
Maiwiese an diesen
Samstagen:**

21.3., 18.4., 9.5., 13.6., 11.7.
von 10 – 15 Uhr

Infos: www.minigolf-herford.de

TIPP

→ Freizeittreff „Mittendrin“

... statt außen vor!



Freizeit

- ⓘ 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.

→ Entdecke die Welt des Computers – das Handy gehört auch dazu! Von Anfänger bis Fortgeschritten: Jeder ist willkommen in unserem Computerkurs!



Lernen

Udo Erber

donnerstags, 16:15 Uhr – 17:45 Uhr

Oetinghauser Weg 54, 32051 Herford

PC-Kurs: 15.01. bis 25.06.2026

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

05.01. – 22.06.2026 (vierzehntägig, 10 Termine werden genannt)

10,00 € pro Termin

Anmeldung: bis 05.01.26, 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 Dienstagsmaler 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: dienstags 16:00 Uhr – 17:00 Uhr
Zeit Gruppe II: dienstags 17:00 Uhr – 18:00 Uhr

13.01. – 23.06.2026 (vierzehntägig, 10 Termine werden genannt)

7,00 € pro Termin

bis 13.01.2026, 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 verzauen! 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 29.01. / 26.02 / 12.03.2026 (3 Termine)

 16:30 Uhr – 19:00 Uhr

 7,00 € (pro Termin / Essen)

 max. 8 Personen

 Anmeldung: bis 26.01.2026

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



Daniela Oberbremer

Wohnhaus der Lebenshilfe, Bunsenstrasse 3, 32105 Bad Salzuflen

dienstags 10.02. / 14.04. / 05.05.2026 (3 Termine)

16:30 Uhr – 19:00 Uhr

7,00 € (pro Termin / Essen)

max. 7 Personen

Anmeldung: bis 05.02.2026

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** angeboten.*

→ Kochen – gemeinsam genießen im Holtkamp!

Inklusiver Kochkurs: Köstliche Rezepte und praktische Tipps



Daniela Oberbremer

Wohnhaus der Lebenshilfe, Holtkamp 15, 32120 Hiddenhausen

mittwochs 14.01./ 04.02. / 24.03.2026 (3 Termine)

16:30 Uhr – 19:00 Uhr

7,00 € (pro Termin / Essen)

max. 6 Personen

Anmeldung: bis 14.01.2026

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



Sport

Ronja Plaszczyk-Heidbrink

Haus Bunsenstrasse, Bunsenstr. 3, 32105 Bad Salzuflen

donnerstags 16:15 Uhr – 17:45 Uhr

Start ab 22.01.2026 (wöchentlich))

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, 15.02.2026

Termin 2: Sonntag, 22.03.2026

 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.

→ **Willkommen im Bürgerzentrum Haus unter den Linden**

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

Das HudL ist ein Ort der Begegnung, der Bildung, des bürgerschaftlichen Engagements und der Kultur.

Du kannst alle Angebote des Hauses nutzen, ob kulturelle oder Informationsveranstaltungen, ob Gruppen und Kurse oder einfach zum Mittagessen oder zu Kaffee und Kuchen - seit über 40 Jahren treffen sich die Bürger*innen aus Herford und darüber hinaus.

Das Haus ist barrierefrei ausgebaut und ermöglicht so allen Interessierten Bildung, Begegnung und soziale Kontakte.





Während Kultur und Bildung im HudL von der Hansestadt Herford getragen werden, ist der Cafébetrieb von dem Team von Duke & Earl organisiert. Das Café HudL ist ein öffentliches Café.

Du kannst im HudL also Verweilen, Essen & Trinken, Veranstaltungen oder Kurse besuchen und sogar mitmachen.

Infos sind im Internet zu finden:

[www.hudl.herford.de/Veranstaltungen/
Flohmarkt](http://www.hudl.herford.de/Veranstaltungen/Flohmarkt)



→ BastelZeit in der TASS

 Ulrike Radix-Dapper

 Wohnhaus OW54
Oetinghauser Weg 54, 32051 Herford

 Donnerstags 19.02. / 19.03. / 16.04.2025

 10:00 Uhr – 11:30 Uhr

 6,00 € (inkl. Material)

 ca. 6 - 7 Personen.

 Habt ihr Lust auf eine spannende und kreative Vormittags-BastelZeit? Dann seid dabei und erlebt gemeinsam mit anderen eine tolle Runde voller Kreativität! Wir machen einfache, kleine Deko-Objekte aus verschiedenen Materialien. Ulrike bringt viele Ideen mit und sorgt dafür, dass Ihr mit Freude tolle Dinge zaubert. Und das Beste ist: Wenn es Euch Spaß macht, bastelt Ihr einfach regelmäßig weiter! Also, bis bald und lasst euch überraschen!



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

➔ Gut entspannt ins Wochenende!

Fantasiereise in sich selbst



Entspannung

Manuela Niehaus

Termin 1: Freitag, 23.01. ab 16:15 bis 17:45 Uhr

Termin 2: Freitag, 20.02. ab 16:15 bis 17:45 Uhr

Termin 3 : Freitag, 20.03. ab 16:15 bis 17:45 Uhr

Termin 4: Freitag, 24.04. ab 16:15 bis 17:45 Uhr

Termin 5: Freitag, 26.06. ab 16:15 bis 17:45 Uhr

Anmeldung: bis 19.01.2026

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.

→ Aufregende Geschichten unserer Stadt!

Interessante Führungen mit Mathias Polster



Mathias Polster, Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung



Wir werden uns dieses Mal rund um die Marktplätze in Herford bewegen:

Termin 1: Sonntag, 08.03.26 um 10:30 Uhr bis 12:45 Uhr

Treffpunkt: Gänsemarkt

Termin 2: Samstag, 25.04.26 um 10:30 Uhr bis 12:45 Uhr

Treffpunkt: Alter Markt

Termin 3: Sonntag, 31.05.26 um 10:30 Uhr bis 12:45 Uhr

Treffpunkt: Neuer Markt



Gebühr pro Termin: 3,00 €



Anmeldung: jeweils bitte bis 1 Woche vorher.

Begleite den charmanten Stadtführer Mathias Polster weiter auf seinen amüsanten und lehrreichen Führungen in und um Herford!

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 bei den letzten Führungen und entdecke Herford auf eine neue und unterhaltsame Weise!

Buche noch heute Deine Erlebnisführungen mit Mathias 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.

→ Unser Klassiker: Osterfrühstück

BrunchZeit - Gemeinsam genießen



Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

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

Bei gutem Wetter werden wir den Ort verlegen und draußen frühstücken!
Dann: Minigolfbahn, Sandbrede 20, 32049 Herford

Samstag, 28.03.2026

10:30 Uhr – 13:00 Uhr

9,- €

meldet Euch an, dann planen wir weiter

Anmeldung: bis 20.3.2026

Unser gemeinsames Frühstück ist immer wieder ein Highlight – also komm gerne wieder dazu und bereichere die Runde!

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 österliche Stimmung mit einem Glas Prosecco und tauschen spannende Geschichten aus. Vielleicht trifft 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 die Osterzeit.

→ Kochabend in der T12 – Gutes aus dem Ofen Auflauf und Co – vielleicht auch ein Kuchen?



ⓘ Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

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

🏠 Dienstag 02.06.2026

⌚ 16:15 Uhr – 18:45 Uhr

💶 8,00 € inkl. Essen und Getränke

👫 max. 7 Personen

📝 Anmeldung: bis 27.05.2026

Hast Du Lust auf einen genussvollen Kochabend in unserer Runde?

Dann mach mit beim Schnippeln und Zubereiten - diesmal ein Gericht aus dem Backofen: wir zaubern uns in gewohnter Manier ein leckeres 3-Gänge Menü mit frischen Zutaten und das Beste: wir verwenden nur gesunde Lebensmitteln, damit Du dich rundum wohl fühlen kannst. Der Nachtisch darf natürlich auch nicht fehlen...

Komm vorbei und lass uns gemeinsam kochen, backen, 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, 19.01.2026, 16:15 bis 18:30 Uhr

Termin 2:
Samstag, 07.02.2026, 10:00 bis 12:15 Uhr

Termin 3:
Mittwoch, 05.03.2026, 16:15 bis 18:30 Uhr

Termin 4:
Mittwoch, 29.04.2026, 16:15 bis 18:30 Uhr

Termin 5:
Mittwoch, 20.05.2026, 16:15 bis 18:30 Uhr

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

 Anmeldung: bis 15.01.2026



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!

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

→ MitMach-Nähkurs in kleiner Runde

Nähen lernen ohne Vorkenntnisse

 Ulrike Radix-Dapper, Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

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

 Samstag 31.01.2026 10:00 – 13:00 Uhr
Samstag 28.02.2026 10:00 – 13:00 Uhr
Samstag 14.03.2026 10:00 – 13:00 Uhr

 24,- € (inkl. Material)

 max. 4 Personen

 Anmeldung: bis 16.01.2026

Wie näht man eine „Schnelle Henne“?

Das zeigen wir Dir, wenn Du an drei MitMach-Samstagen dabei bist und so Deinen Nähmaschinen-Führerschein erhältst.

Dieser Nähkurs besteht aus drei Terminen, an denen Du ohne Vorkenntnisse teilnehmen kannst. Es wird Schritt für Schritt für jedem Teilnehmenden erklärt, wie die Maschine funktioniert und welche Schritte durchzuführen sind. Und dann heißt es: Von der Idee zum Meisterwerk.

Du wirst selbständig ein Chip-Täschchen, einen Kissenbezug und eine „Schnelle Henne“ nähen und kannst diese dann stolz mit nach Hause nehmen.

Wenn Du eine eigene Nähmaschine hast - umso besser - dann bring diese gerne mit und Du kannst zuhause jederzeit weiter üben und Deine eigenen Ideen verwirklichen.

Die Teilnehmerzahl wird begrenzt auf maximal 4 Personen, damit Du individuell gut betreut werden kannst.

Der Kurs wird bei Bedarf weitergeführt oder wiederholt - ganz, wie es allen gefällt.

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



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



Lebenshilfe
Herford e.V.

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









FrühlingsZeit am Herforder Bismarckturm

Ab geht's in den Wald, mit Picknick-Pause



Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

Hotel Waldesrand, Zum Forst 4, 32049 Herford

Termin 1: Sonntag, 17.05.2026 (Turm geöffnet)

10:30 Uhr – 13:00 Uhr

3,00 €

bis 11.05.2026

Erlebt den Frühling 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 Frühlingsluft 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!

→ Midsommerfest am Herforder Bismarckturm

Ab geht's in den Wald, mit Frühlingsfest!

ⓘ Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

🏠 Hotel Waldesrand, Zum Forst 4, 32049 Herford

📅 Termin 2: Sonntag, 28.06.2026

🕒 11:30 Uhr – 14:00 Uhr

💶 3,00 €

📅 bis 22.06.2026



Der Freundeskreis Bismarckturm organisiert jedes Jahr dieses Midsommerfest. Es gibt Getränke, Bratwurst und ein buntes Programm.

Das Fest geht von 12 bis 17 Uhr, wer mag, kann auf eigene Verantwortung länger bleiben. Bringt Euch etwas Geld für Verpflegung mit und bestellt schon einmal das gute Wetter.

→ Start in den Sommer: Eis essen geht immer!

Gemeinsamer Besuch in einer Herforder Eisdíe

ⓘ Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

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

📅 Montag, 22.06.2026

🕒 16:15 Uhr – 18.00 Uhr

💶 jeder zahlt sein Eis

📅 Anmeldung: bis 17.06.2026



Wie wäre es mit einer köstlichen Erfrischung zum Start in den Sommer? 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 Sommeranfang genießen!

Wir freuen uns auf dich!

→ Der AOK Firmenlauf in Herford

Das Sportereignis des Jahres



📅 Mittwoch 10.06.2026

⌚ ab 17:30 Uhr am Rathausplatz, 32051 Herford
Startschuss: 19:00 Uhr

🛣️ Strecke: 5 km Rundkurs

Anmeldung: als Team der Lebenshilfe bis 11.5.2026

Lasst uns ein Team aufbauen und gemeinsam unter der Lebenshilfe-Flagge ins Ziel laufen! Wer macht mit?

Gerne vereinbaren wir ein paar Lauftreff-Termine zum Trainieren vorher!

Alle Teilnehmer des AOK-Firmenlaufes in Herford erhalten im Ziel die offizielle Finisher-Medaille. Persönliche Urkunden für alle Teilnehmer sind aus Datenschutzgründen ab sofort über das Verwaltungsportal des Teamleader online erreichbar. Erfrischungsgetränke und Müsliriegel werden im Zielbereich kostenfrei angeboten.

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.

Infos zu finden unter: www.firmenlauf-herford.de/alles-zum-lauf/



Hier bitte anmelden:



Lebenshilfe
Herford e.V.

Huall

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
Jan - Juli	montags	Montagsmaler FI (10x)	15:00 - 18:00	10,00 €	
Jan - Juli	dienstags	Dienstagsmaler OW (10x)	16:00 - 17:00	7,00 €	
Jan - Juli	dienstags	Dienstagsmaler OW (10x)	17:00 - 18:00	7,00 €	
Jan - Juli	dienstags	Kochen BU (3x)	16:30 - 19:00	7,00 €	
Jan - Juli	mittwochs	Kochen HK (3x)	16:30 - 19:00	7,00 €	
Jan - Juli	donnerstags	Kochen S7 (3x)	16:30 - 19:00	7,00 €	
Jan - Juli	donnerstags	Computer Kurs OW (20x)	16:15 - 17:45	4,00 €	
Jan - Juli	donnerstags	Fit und gesund das ganze Jahr BU (14x)	16:15 - 17:45	4,00 €	
Jan - Juli	diverse	BastelZeit (5x)	16:15 - 18:30	5,00 €	
Jan - Juli	freitags	FantasieReise (5x)	16:00 - 17:30	6,00 €	
Jan - Juli	freitags	Freitagstreff (4-5x mtl.), 12, € monatlich	14:30 - 17:00	12,00 €	



→ Anmeldung für Einzelveranstaltungen

Monat	Tag	Titel	Uhrzeit	Gebühr einzelne	Kreuz = Ja
Januar	19.01.	BastelZeit I	16:15 - 18:30	5,00 €	
	23.01.	FantasiaReise I	16:15 - 17:45	6,00 €	
	24.01.	NeujahrsBrunch	11:00 - 13:30	9,00 €	
	31.01.	Nähkurs Teil 1 - 3	10:00 - 13:00	24,00 €	
Februar	07.02.	BastelZeit II	10:00 - 12:15	5,00 €	
	15.02.	Kegeln im HudL I	14:00 - 16:00	8,00 €	
	20.02.	FantasiaReise II	16:15 - 17:45	6,00 €	
	28.02.	Nähkurs Teil 1 - 3	10:00 - 13:00	s.o.	
März	01.03.	Tierpark Ausflug mit Essen	10:30 - 13:30	12,00 €	
	05.03.	BastelZeit III	16:15 - 18:30	5,00 €	
	08.03.	Stadtführung Gänsemarkt	10:30 - 12:45	3,00 €	
	14.03.	Nähkurs Teil 1 - 3	10:00 - 13:00	s.o.	
	15.03.	Minigolf Stammtisch I	13:00 - 15:15	8,00 €	
	20.03.	FantasiaReise III	16:15 - 17:45	6,00 €	
	22.03.	Kegeln im HudL II	14:00 - 16:00	8,00 €	
	28.03.	Osterfrühstück	10:30 - 13:00	9,00 €	
April	07.04.	Tierpark Runde I	16:15 - 18:00	2,00 €	
	19.04.	Minigolf Stammtisch II + Turnier	12:00 - 16:00	12,00 €	
	24.04.	FantasiaReise IV	16:15 - 17:45	6,00 €	
	25.04.	Stadtführung Alter Markt	10:30 - 12:45	3,00 €	
Mai	29.04.	BastelZeit IV	16:15 - 18:30	5,00 €	
	01.05.	Ausflug Kloster Dalheim	10:00 - 17:00	15,00 €	
	03.05.	Minigolf Stammtisch III	13:00 - 15:15	8,00 €	
	11.05.	Tierpark Runde II	16:15 - 18:00	2,00 €	
Juni	17.05.	Herforder Bismarckturm	10:00 - 12:30	3,00 €	
	20.05.	BastelZeit V	16:15 - 18:30	5,00 €	
	31.05.	Stadtführung Neuer Markt	10:30 - 12:45	3,00 €	
	02.06.	Kochabend in der T12	16:15 - 19:00	8,00 €	
Juli	10.06.	AOK Firmenlauf	17:30 - 21:00	0,00 €	
	14.06.	Minigolf Stammtisch IV	13:00 - 15:15	8,00 €	
	15.06.	Tierpark Runde III	17:00 - 18:30	2,00 €	
	22.06.	Eisessen in HF	16:15 - 18:00	Eigenverzehr	
	26.06.	FantasiaReise IV	16:15 - 17:45	6,00 €	
	27.06.	Ausflug Taoasis	10:00 - 16:00	10,00 €	
	28.06.	Midsommerfest am Bismarckturm	11:30 - 14:00	3,00 €	



⇒ **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.

Verschiedene Menschen besuchen unsere Kurse. Wir bemühen uns um Barrierefreiheit, damit alle Teilnehmenden einen leichten Zugang haben. Das betrifft zum Beispiel den Veranstaltungsort und das betrifft auch die Sprache. Es betrifft auch das Vorgehen und die Materialien. Bitte melden Sie sich, wenn Sie besondere Bedarfe haben. Wir können gemeinsam überlegen, ob und wie eine Teilnahme möglich ist.



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.