



FREIZEIT UND BILDUNG

Unser Programmheft für Kurse, Einzelveranstaltungen
und Ausflüge im 1. Halbjahr 2025



Bild aus Malkurs mit Martina Brüne

Willkommen im Jahr 2025!

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 Oberbremer

➔ Programmheft Inhalt

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| Begrüßung | 2 |
| Übersicht Veranstaltungen FuB | 3 bis 4 |
| Ausflug und Reisen | 5 bis 9 |
| Diverse erste Veranstaltungen | 10 bis 13 |
| Dauerkurse | 14 bis 23 |
| Veranstaltungen im HudL | 24 bis 25 |
| Diverse Veranstaltungen und Fotos | 26 bis 36 |
| Anmeldeformular | 37 bis 39 |
| Stadtplan & mehr | 40 |



Termine beachten für Dauerkurse:

| | | | |
|-----------|-------------|--|----|
| ab 13.01. | montags | Montagsmaler (Finkenbusch) | 16 |
| ab 21.01. | dienstags | Dienstagsmaler (Oetinghauser Weg) | 17 |
| ab 14.01. | dienstags | Kochen - (Bunsenstraße) | 19 |
| folgt | dienstags | Musik (Bunsenstraße) | 20 |
| folgt | mittwochs | Musik (Schlosserstraße) | 21 |
| ab 16.01. | donnerstags | Kochen - (Schlosserstraße) | 18 |
| ab 16.01. | donnerstags | Computer Kurs (Oetinghauser Weg) | 15 |
| ab 16.01. | donnerstags | Fit und gesund durch den Sommer (Bunsenstraße) | 22 |
| ab 10.01. | freitags | Freizeittreff Mittendrin (Tribenstraße) | 14 |

Übersicht Veranstaltungen 1. Halbjahr 2025

| Monat | Datum | Titel | Uhrzeit | Seite |
|---------|------------|--------------------------------|---------------|-------|
| Januar | 11.01.2025 | FantasieReise | 11:00 - 12:00 | 23 |
| | 25.01.2025 | NeujahrsBrunch | 11:00 - 14:00 | 10 |
| | 31.01.2025 | KinOW54 | 17:00 - 19:00 | 11 |
| Februar | 06.02.2025 | BastelZeit | 16:30 - 18:00 | 28 |
| | 07.02.2025 | FantasieReise | 16:15 - 17:15 | 23 |
| | 15.02.2025 | Stadtführung I | 10:30 - 12:45 | 26 |
| | 23.02.2025 | Kegeln im HudL | 14:00 - 16:00 | 24 |
| | 28.02.2025 | KinOW54 | 17:00 - 19:00 | 11 |
| März | 07.03.2025 | FantasieReise | 16:15 - 17:15 | 23 |
| | 09.03.2025 | Tierpark Ausflug | 11:00 - 14:00 | 5 |
| | 15.03.2025 | BastelZeit | 10:30 - 12:00 | 28 |
| | 23.03.2025 | Stadtführung Wall II | 14:00 - 16:15 | 26 |
| | 29.03.2025 | Osterfrühstück | 11:00 - 14:00 | 27 |
| April | 01.04.2025 | BastelZeit | 16:30 - 18:00 | 28 |
| | 04.04.2025 | FantasieReise | 16:15 - 17:15 | 23 |
| | 07.04.2025 | Tierpark Runde 1 | 16:15 - 18:00 | 13 |
| | 12.04.2025 | Stadtführung Wall III | 10:00 - 12:15 | 26 |
| | 13.04.2025 | Minigolf Stammtisch I | 13:00 - 15:15 | 12 |
| | 27.04.2025 | Kegeln im HudL | 14:00 - 16:00 | 24 |
| | 30.04.2025 | Griechischer Kochabend | 16:15 - 19:00 | 27 |
| Mai | 06.05.2025 | BastelZeit | 16:30 - 18:00 | 28 |
| | 09.05.2025 | FantasieReise | 16:15 - 17:15 | 23 |
| | 10.05.2025 | Minigolf Stammtisch II | 13:00 - 15:15 | 12 |
| | 14.05.2025 | Tierpark Runde 2 | 16:15 - 18:00 | 13 |
| | 19.05.2025 | Foto Spaziergang im Park | 16:15 - 17:45 | 29 |
| | 24.05.2025 | Minigolf Stammtisch III | 13:00 - 15:15 | 12 |
| | 25.05.2025 | Reise Ostfriesland | 5 Tage | 6 |
| Juni | 02.06.2025 | Tierpark Runde 3 | 16:15 - 18:00 | 13 |
| | 04.06.2025 | AOK Firmenlauf | 17:30 - 20:30 | 36 |
| | 13.06.2025 | Minigolf Stammtisch IV | 16:00 - 18:15 | 12 |
| | 16.06.2025 | Start in den Sommer: Eis essen | 16:15 - 18:00 | 30 |
| | 28.06.2025 | Grillfest an der Minigolfbahn | 12:00 - 15:00 | 31 |

➔ Ein MUSS in HF: Saisonöffnung im Herforder Tierpark Geselliger Ausflug in der Heimat



Ausflug

-  Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung
-  Sonntag, 09.03.2025
-  11:00 Uhr – 14:00 Uhr
-  Eingang Tierpark Herford, Stadtholzstr. 234
-  12,00 €
-  Anmeldung: bis 27.02.25

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 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.

➔ Erholung am „Ihler Meer“ 5 Tage Ostfriesland



Reise
Zeit

 Monika Dey & Manuela Niehaus

 25.05. – 29.05.2025

 440,- € (pro Person)

 max. 6 Personen

 „Herzlich willkommen in Ostfriesland, im Gästehaus Am Ihler Meer, dem schönsten Hostel zwischen Leer, Aurich und Emden“

Mit diesen Worten begrüßt uns unsere Unterkunft am Badesee „Ihler Meer“. Wir übernachten im Gästehaus im komfortablen Doppelzimmer, bedienen uns morgens am Frühstücksbuffet und werden abends mit warmem Abendessen bedient.

Vor Ort besuchen wir den Klostergarten und natürlich auch das Klostercafé, unsere kleinen Ausflüge führen uns nach Aurich, Leer und ins malerische Greetsiel.

Im Reisepreis enthalten sind 4 Nächte in Doppelzimmern mit Halbpension, die Fahrtkosten und Versicherungen, sowie die Kosten für die Betreuung.

Wir fahren mit einem Bulli der Lebenshilfe.

Unser **Vortreffen** findet statt am Samstag, 10.05.2025 um 15:00 Uhr in der Beratungsstelle der Lebenshilfe, Tribenstr. 12, 32052 Herford.

Anmeldungen für alle Reisen bitte direkt an Monika Dey per mail an dey@lebenshilfe-herford.de

➔ Urlaub in Schleswig-Holstein

7 Tage Friedrichstadt



 Monika Dey & Manuela Niehaus

 12.07. – 19.07.2025

 600,- € (pro Person)

 max. 6 Personen (nicht barrierefrei)

 Im holsteinischen, niederländisch angehauchten, Städtchen Friedrichstadt wohnen wir mitten in der Stadt im Haus Westerhafen. Dort schlafen wir in Doppel- und Einzelzimmern, die sich über drei Etagen erstrecken und verpflegen wir uns selbst.

Von Friedrichstadt aus können wir schöne Tagesausflüge ans Meer unternehmen, z.B. nach Sankt Peter-Ording, Husum und Büsum.

Im Reisepreis enthalten sind die Unterbringung mit Vollverpflegung, die Betreuungskosten, anteilige Fahrtkosten, Eintrittsgelder und die notwendigen Versicherungen. Das Haus ist leider nicht rollstuhlgeeignet, Rollator ist möglich. Vor der Anmeldung sollte beachtet werden, dass die Straßen überwiegend mit Kopfsteinpflaster belegt sind.

Beim Vortreffen überlegen wir, ob wir einen Tagesausflug nach Helgoland unternehmen möchten, der mit Extrakosten von ca. 55,00 € pro Person verbunden wäre.

Wir fahren mit einem Bulli der Lebenshilfe.

Unser **Vortreffen** findet statt am Samstag, 21.06.2025 um 15:00 Uhr in der Beratungsstelle der Lebenshilfe, Tribenstr. 12, 32052 Herford.

➔ Erholung in der „Villa Renate“ in Cuxhaven 7 Tage an der Nordseeküste



Reise
Zeit

 Monika Dey & Manuela Niehaus

 23.08. – 30.08.2025

 590,- € (pro Person)

 max. 6 Personen (nicht barrierefrei)

 Das Ferienhaus „Villa Renate“ liegt in Cuxhaven-Döse, fußläufig ca. 10 Minuten entfernt vom Badestrand Grimmershörn.

Das Haus bietet sechs Schlafzimmer, drei Bäder und einen schönen Garten mit Grillecke. Hier schlafen wir in Doppel- und Einzelzimmern. Wir frühstücken und kochen gemeinsam.

Tagsüber erkunden wir den Hafen und die Stadt, spazieren viel an der frischen Luft und - falls das Meer sich nicht zurückgezogen hat - wagen wir ein erfrischendes Bad in der Nordsee. Unsere Tagesausflüge führen uns nach Otterndorf und nach Bremerhaven ins Klimahaus.

Im Reisepreis enthalten sind die Kosten für sieben Übernachtungen inkl. Verpflegung, außerdem die Kosten für die Versicherungen, die Fahrt und die Betreuung.

Wir fahren mit einem Bulli der Lebenshilfe.

Unser **Vortreffen** findet statt am Samstag, 02.08.2025 um 15:00 Uhr in der Beratungsstelle der Lebenshilfe, Tribenstr. 12, 32052 Herford

➔ Urlaub zwischen Dresden und der Sächsischen Schweiz 7 Tage „Wanderurlaub“



Reise
Zeit

 Monika Dey & Manuela Niehaus

 06.09. – 13.09.2025

 640,00 € (pro Person)

 max. 6 Personen (keine Rollstühle und Rollatoren)

 Südlich von Dresden erkunden wir die malerischen Wanderwege des Erzgebirges und genießen dabei atemberaubende Ausblicke. Wir überfordern niemanden und belassen es bei kleinen Wanderungen von maximal 5 Kilometern mit einem gut zu bewältigenden Schwierigkeitsgrad. Natürlich wollen wir uns neben unserer körperlichen Betätigung auch erholen, genießen leckeren Kuchen in gemütlichen Cafés, picknicken an der Elbe, fahren über Land und bestaunen die vielen Schlösser im Umland von Dresden. In unserer schön eingerichteten Unterkunft frühstücken wir gemeinsam und kochen abends ein leckeres warmes Essen. Zwischendurch nehmen wir einen kleinen Imbiss zu uns.

Im Landhaus Luise schlafen wir in großzügigen Doppelzimmern, von denen zwei Zimmer zur Einzelbenutzung zur Verfügung stehen.

Der Reisepreis beinhaltet 7 Übernachtungen mit Vollpension, die Fahrtkosten und Versicherungen, sowie die Kosten für die Betreuung.

Wir fahren mit einem Bulli der Lebenshilfe.

Unser **Vortreffen** findet statt am Samstag, 16.08.2025 um 15:00 Uhr in der Beratungsstelle der Lebenshilfe, Tribenstr. 12, 32052 Herford.

Kulinarischer Start ins Jahr: NeujahrsBrunch

Lassen wir den Korken knallen



 Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

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

 Samstag, 25.01.2025

 11:00 Uhr – 14:00 Uhr

 8,- €

 max. 16 Personen

 bis 18.01.2025

Hast Du Lust auf einen schönen Start ins Jahr 2025?

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

Treff neue oder alte Freunde und feiert gemeinsam den Start ins neue Jahr.

Wir freuen uns auf euch!

➔ **Bunter Abend im KinOW54** Kino wie in echt im Oetinghauser Weg



Spaß

 Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

 Wohnhaus OW54
Oetinghauser Weg 54, 32051 Herford

 **Termin 1:** Freitag, 31.01.2025
Anmeldung: bis zum 24.01.2025

Termin 2: Freitag, 28.02.2025
Anmeldung: bis zum 21.02.2025

 17:00 Uhr – 19:00 Uhr

 5,- €

 max. 12 Personen

 **Der neu gestaltete KinoRaum im Wohnhaus OW54 lädt uns ein zu bunten Filmabenden!**

Freut Euch auf einen gemeinsamen kurzweiligen Abend, an dem wir einen Überraschungsfilm sehen, dabei lachen und Spaß haben mit unseren Sitznachbarn und die kleinen Snacks und Getränke an der Bar genießen ...

Und was darf im Kino nicht fehlen? Genau, das Popcorn!

Seid dabei und verbringt einen bunten Abend mit uns!

Wir freuen uns auf euch!

➔ Barrieren überwinden: Minigolf Stammtisch

Inklusives Minigolf: spielend Lernen



Sport



Lars Vomhof & Daniela Oberbremer



Minigolf an der Maiwiese
Sandbreite 20, 32049 Herford



Termin 1: Sonntag 13.04.2025 ab 13:00 bis 15:15 Uhr

Termin 2: Samstag 10.05.2025 ab 13:00 bis 15:15 Uhr

Termin 3: Samstag 24.05.2025 ab 13:00 bis 15:15 Uhr

Termin 4: Freitag 13.06.2025 ab 16:00 bis 18:15 Uhr



5 € (Minigolf mit Trainer, Getränke)

Familien-Flohmarkt auf der Minigolfanlage Maiwiese

TIPP

Am ersten Samstag im Monat (April – Okt.), 10:00 – 14:00 Uhr

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

Infos: www.minigolf-herford.de



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.

➔ **Feierabend Runde im Herforder Tierpark**

Regelmäßiger Ausflug zu unseren heimischen Tieren



Freizeit

 Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

 **Termin 1:** Montag 07.04.2025

Termin 2: Mittwoch 14.05.2025

Termin 3: Montag 02.06.2025

 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.

➔ **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.

➔ 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: 16.01. bis 26.06.2025

 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



13.01. – 23.6.2025 (vierzehntägig, 10 Termine werden genannt)



10,00 € pro Termin



Anmeldung: bis 13.01.25, 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

 21.01. – 24.6.2025 (vierzehntägig, 10 Termine werden genannt)

 7,00 € pro Termin

 Anmeldung: bis 21.01.2025, 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, 16.01. – 27.03.2025, 6 Termine (vierzehntägig)



16:30 Uhr – 19:00 Uhr



7,00 € (pro Termin / Essen)



max. 7 Personen



Anmeldung: bis 16.01.2025

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

 14.01. – 17.06.2025, 10 Termine (vierzehntägig)

 16:30 Uhr – 19:00 Uhr

 7,00 € (pro Termin / Essen)

 max. 7 Personen

 Anmeldung: bis 14.01.2025

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.

➔ **Wir bleiben im Rhythmus – gemeinsam singen und strahlen** Musik verbindet uns trotz Unterschieden!



 n.n.

 Wohnhaus Bunsenstrasse
Bunsenstr. 3, 32105 Bad Salzuflen

 dienstags, 17:15 Uhr – 18.45 Uhr

 Termine folgen

 4,50 € pro Termin



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!

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

→ **Wir bleiben weiter im Rhythmus – unsere Stimmen vereinen sich!**



**Musik
verbindet uns
trotz Unter-
schieden.**

 n.n.

 Wohnhaus Schlosserstrasse
Schlosserstr. 7b, 32051 Herford

 mittwochs, 16:15 Uhr – 17.45 Uhr

 Termine folgen

 4,50 € pro Termin

 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.

*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 Plaszczek-Heidbrink



Haus Bunsenstrasse, Bunsenstr. 3, 32105 Bad Salzuflen



donnerstags 16:15 Uhr – 17:45 Uhr



16.01. – 26.06.2025, (wöchentlich, 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.

Lass uns das Jahr 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:** Samstag, 11.01.2025 ab 10:45 bis 12:15 Uhr

Termin 3: Freitag, 07.03.2025 ab 16:15 bis 17:45 Uhr

Termin 5: Freitag, 09.05.2025 ab 16:15 bis 17:45 Uhr

Ort: Wohnhaus Oetinghauser Weg

Termin 2: Freitag, 07.02.2025 ab 16:15 bis 17:45 Uhr

Termin 4: Freitag, 04.04.2025 ab 16:15 bis 17:45 Uhr

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

 6 € pro Termin

 max. 5 Personen

 Anmeldung: Bitte bis montags vorher!

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.

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, 23.02.25

Termin 2: Sonntag, 27.04.25

 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.



➔ Das Ehrenamts-Kulturcafé im HudL

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

Termin: Diverse Sonntage

Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr

Zu besonderen Veranstaltungen öffnet das HudL sonntags seine Türen. Das Besondere daran - es gibt immer ein besonderes Angebot an diesem Sonn-



tag, meist etwas Kulturelles, in jedem Fall aber Zeit für Begegnung, Zerstreuung und Unterhaltung. Hier kannst Du von 14 bis 17 Uhr einkehren und Kaffee und Kuchen genießen. Bisher stehen diese Termine fest, der Eintritt ist frei!

Sonntag 26.01.2025

Ella Deppe, an der Gitarre, und Irina Ortner, am Bass, sind das kräftige Gesangsduo namens „Ladysingers“. Die zwei lebensfrohen Damen haben ein sehr abwechslungsreiches, buntes Programm. Sie singen Lieder in bis zu sieben Sprachen, haben aber auch witzig-bissige Einlagen dabei, die die Zuhörenden immer wieder zum Lachen bringen

Vorstellungsbeginn 15:00 Uhr; Café öffnet um 14:00 Uhr

Sonntag 23.02.2025

Wahllokal zur Bundestagswahl im HudL; das Café ist geöffnet.

Sonntag 30.03.2025

Henning Schröder verarbeitet in seinem Solo-Programm „while my guitar...“ Stücke von den Beatles bis hin zu Michael Jackson. Vom Jazz-Standard bis zur Pop-Ballade ist vorhanden. Mit dabei ist einzig und allein seine Akustikgitarre, aber zusammen haben die beiden es in sich!

Vorstellungsbeginn 15:00 Uhr; Café öffnet um 14:00 Uhr

Sonntag 27.04.2025: Das Café ist geöffnet.

→ Flohmarkt



Der HudL Nachbarschaftsflohmarkt auf dem Wall findet einige Mal im Jahr statt und erstreckt sich auf dem Wall „Unter den Linden“ von der Unterführung der Rennstraße bis zum Aawiesenpark. 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 werden unterjährig bekannt gegeben.

Infos sind im Internet zu finden:

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

➔ Altes und Neues in unserer Stadt!

Drei interessante Führungen mit Mathias in Herford



 Mathias Polster, Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

 **Termin 1:** Samstag 15.02.25 um 10:30 Uhr bis 12:45 Uhr

Treffpunkt: Münsterkirchplatz

Wir besichtigen unser Rathaus und die Münsterkirche und tauchen ein in deren Geschichte...

Termin 2: Sonntag 23.03.25 um 14:00 Uhr bis 16:15 Uhr

Treffpunkt: Spielplatz an der Bleiche

Ein Frühlingsspaziergang am Wall führt uns vom Bergertor bis zur Petrikerche mit Anekdoten entlang des Weges...

Termin 3: Samstag 12.04.25 um 10:00 Uhr bis 12:15 Uhr

Treffpunkt: Linnenbauerplatz

Es summt neuerdings in der Stadt: die Bienen sind eingezogen auf dem Dach am Augustinerplatz, die wir am Ende unseres Stadt-Spazierganges besuchen...

 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: Osterfrühstück**

Genußvielfalt mit köstlichen Leckereien

 Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

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

 Samstag, 29.03.2025, 11:00 Uhr – 14:00 Uhr

 8,- €

 max. 20 Personen

 Anmeldung: bis 22.03.2025



Heute treffen wir uns zu einem geselligen Osterfrühstück! Ab 11 Uhr gibt es viele leckere Sachen zu essen, wie frische duftende Brötchen, Kaffee und Tee. Das Beste daran sind die netten Menschen, die mit uns feiern und sich auf die fröhliche Osterzeit einstellen. Wir dürfen lachen, lesen und viel singen – es wird bestimmt wieder ein schöner Tag! Meldet Euch verbindlich an und bringt wie immer Eure gute Laune mit!

➔ **Kochabend im griechischen Stil**

 Daniela Oberbremer

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

 Mittwoch 30.4.2025

 16:15 Uhr – 18:30 Uhr

 8,00 € inkl. Essen und Getränke

 max. 6 Personen

 Anmeldung: bis 25.04.2025



Hast du Lust auf einen gemütlichen Kochabend im griechischen Stil? Wir zaubern einen frischen Salat, bereiten ein eigenes Tzatziki und passendes Hähnchen Gyros mit Beilagen. Und das Beste: Wir verwenden nur gesunde Zutaten, damit du dich rundum wohl fühlen kannst.

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:

Donnerstag, 06.02.2025 ab 16:30 bis 18:00 Uhr

Termin 2:

Samstag, 15.03.2025 ab 10:30 bis 12:00 Uhr

Termin 3:

Dienstag, 01.04.2025 ab 16:30 bis 18:00 Uhr

Termin 4:

Dienstag, 06.05.2025 ab 16:30 bis 18:00 Uhr



 6,- € pro Termin



max. 6 Personen



Anmeldung: bis jeweils 1 Woche vorher

Möchtest du gerne weiterhin in kleiner Runde basteln?

Hast du Lust auf schöne Dekorationen für die verschiedenen Jahreszeiten? Dann mach mit in unserer neuen BastelZeit: wir starten eine kleine Kreativ-Werkstatt und treffen uns regelmäßig zum Basteln in unserer Gruppe. 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, den wir in diesem Jahr starten, und wenn genug Interesse besteht, weiter ausbauen werden.

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: Wir müssen üben – zur nächsten Weihnachtszeit startet ein tolles Projekt...)

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

➔ Foto Spaziergang im Park

Fotografieren im Frühling: Farben sehen



 Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

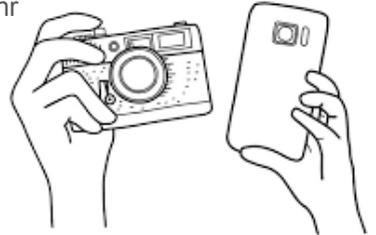
 Aawiesenpark Herford
Unter den Linden / Fredericia Ufer auf der Brücke am Eingang zum Park

 Donnerstag, 19.05.2025 ab 16:15 bis 17:45 Uhr

 5,- €

 max. 6 Personen

 Anmeldung: bis 12.05.2025



Der Frühling ist bunt!

Hast du Lust, die schönen Farben des Frühlings in Fotos festzuhalten?

Im Aawiesenpark schauen wir uns die bunten Farben der Natur an.
Gemeinsam suchen wir das perfekte Bild!

Ich lade dich zu einem ersten Fotospaziergang ein. Wer hat Lust? Wenn du deine Fotos besser machen möchtest oder mit dem Fotografieren anfangen willst, bist du hier genau richtig!

Lass uns zusammen schöne Bilder machen. Vielleicht siehst du dich ja bald auf einem Selfie mit vielen bunten Blüten!

Bitte bring dein Handy mit Kamera (Smartphone) oder eine Digitalkamera mit.

Wenn Dir das Fotografieren gefällt, starten wir eine Kursreihe...

Dieser Kurs wird von der Paritätischen Akademie NRW in Zusammenarbeit mit

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

➔ Start in den Sommer: Eis essen geht immer!

Gemeinsamer Besuch in einer Herforder Eisdiele



Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung



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



Montag, 16.06.2025



16:15 Uhr – 18.00 Uhr



jeder zahlt sein Eis



Anmeldung: bis 13.06.2024

Wie wäre es mit einer köstlichen Erfrischung an einem der letzten Frühlingstage?

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!

➔ Grillfest auf der Minigolfbahn – Spielen inklusive



 Daniela Oberbremer & Ehrenamtliche Begleitung

 Minigolf an der Maiwiese
Sandbreite 20, 32049 Herford

 Sonntag, 28.06.2025

 12:00 Uhr – 15:00 Uhr

 10,- €

 Anmeldung: bis 13.06.2024

Unter schattenspendenden Bäumen wollen wir einen fröhlichen Nachmittagsauftritt auf der Minigolfanlage an der Maiwiese verbringen.

Bei einer Runde Minigolf in kleinen Gruppen wird der Appetit auf unseren leckeren Grillschmaus angeregt..., oder Ihr schaut den Spielern einfach zu und genießt die Idylle bei einem kühlen Getränk auf der nostalgischen Anlage, die seit 1961 zu Herfords Freizeitangeboten zählt.

Wir wollen ein buntes Buffet zaubern: jeder bringt einen kleinen selbstgemachten Salat oder eine Kleinigkeit als Beilage zur Bratwurst vom Holzkohlegrill mit – selbstgemacht schmeckt es doch meist am besten ...











Der 9. AOK Firmenlauf in Herford

Das Sportereignis des Jahres



Mittwoch 04.06.2025



ab 17:30 Uhr am Rathausplatz, 32051 Herford



Startschuss: 19:00 Uhr



Strecke: 5 km Rundkurs

Anmeldung: ab 15.01.2025

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:**

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 einzel | Kreuz = Ja |
|------------|-------------|-----------------------------|---------------|------------------|---------------|
| Jan - Juni | montags | Montagsmaler FI (10x) | 15:00 - 18:00 | 10,00 € | |
| Jan - Juni | dienstags | Dienstagsmaler OW (10x) | 16:00 - 17:00 | 7,00 € | |
| Jan - Juni | dienstags | Dienstagsmaler OW (10x) | 17:00 - 18:00 | 7,00 € | |
| Jan - Juni | dienstags | Kochen BU (10x) | 16:30 - 19:00 | 7,00 € | |
| Jan - Juni | dienstags | Musik BU | 17:15 - 18:45 | 4,50 € | |
| Jan - Juni | mittwochs | Musik S7 | 16:15 - 17:45 | 4,50 € | |
| Jan - Juni | donnerstags | Kochen S7 (6x) | 16:30 - 19:00 | 7,00 € | |
| Jan - Juni | donnerstags | Computer Kurs 1 OW | 16:15 - 17:45 | 4,00 € | |
| Jan - Juni | donnerstags | Fit u. gesund... BU (16x) | 16:15 - 17:45 | 4,00 € | |
| Jan - Juni | freitags | Freitagstreff (Gebühr mtl.) | 14:30 - 17:00 | 12,00 € | |



Anmeldung für Einzelveranstaltungen

| Monat | Tag | Titel | Uhrzeit | Gebühr einzeln | Kreuz = Ja |
|---------|----------|-----------------------------------|---------------|-------------------|---------------|
| Januar | 11.01.25 | FantasieReise | 11:00 - 12:00 | 6,00 € | |
| | 25.01.25 | NeujahrsBrunch | 11:00 - 14:00 | 8,00 € | |
| | 31.01.25 | KinOW54 | 17:00 - 19:00 | 5,00 € | |
| Februar | 06.02.25 | BastelZeit | 16:30 - 18:00 | 6,00 € | |
| | 07.02.25 | FantasieReise | 16:15 - 17:15 | 6,00 € | |
| | 15.02.25 | Stadtführung I | 10:30 - 12:45 | 3,00 € | |
| | 23.02.25 | Kegeln im HudL | 14:00 - 16:00 | 6,00 € | |
| März | 28.02.25 | KinOW54 | 17:00 - 19:00 | 5,00 € | |
| | 07.03.25 | FantasieReise | 16:15 - 17:15 | 6,00 € | |
| | 09.03.25 | Tierpark Ausflug | 11:00 - 14:00 | 12,00 € | |
| | 15.03.25 | BastelZeit | 10:30 - 12:00 | 7,00 € | |
| | 23.03.25 | Stadtführung Wall II | 14:00 - 16:15 | 3,00 € | |
| April | 29.03.25 | Osterfrühstück | 11:00 - 14:00 | 8,00 € | |
| | 01.04.25 | BastelZeit | 16:30 - 18:00 | 6,00 € | |
| | 04.04.25 | FantasieReise | 16:15 - 17:15 | 6,00 € | |
| | 07.04.25 | Tierpark Runde 1 | 16:15 - 18:00 | 2,00 € | |
| | 12.04.25 | Stadtführung Wall III | 10:00 - 12:15 | 3,00 € | |
| | 13.04.25 | Minigolf Stammtisch I | 13:00 - 15:15 | 5,00 € | |
| | 27.04.25 | Kegeln im HudL | 14:00 - 16:00 | 6,00 € | |
| Mai | 30.04.25 | Griechischer Kochabend | 16:15 - 19:00 | 8,00 € | |
| | 06.05.25 | BastelZeit | 16:30 - 18:00 | 6,00 € | |
| | 09.05.25 | FantasieReise | 16:15 - 17:15 | 6,00 € | |
| | 10.05.25 | Minigolf Stammtisch II | 13:00 - 15:15 | 5,00 € | |
| | 14.05.25 | Tierpark Runde 2 | 16:15 - 18:00 | 2,00 € | |
| | 19.05.25 | Foto Spaziergang im Park | 16:15 - 17:45 | 5,00 € | |
| Juni | 24.05.25 | Minigolf Stammtisch III | 13:00 - 15:15 | 5,00 € | |
| | 25.05.25 | Reise Ostfriesland | 5 Tage | 440,00 € | |
| | 02.06.25 | Tierpark Runde 3 | 16:15 - 18:00 | 2,00 € | |
| | 04.06.25 | AOK Firmenlauf | 17:30 - 20:30 | 0,00 € | |
| | 13.06.25 | Minigolf Stammtisch IV | 16:00 - 18:15 | 5,00 € | |
| | 16.06.25 | Start in den Sommer: Eis essen | 16:15 - 18:00 | Verzehr | |
| | 28.06.25 | Grillfest an der Minigolfbahn | 12:00 - 15:00 | 10,00 € | |



➔ **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

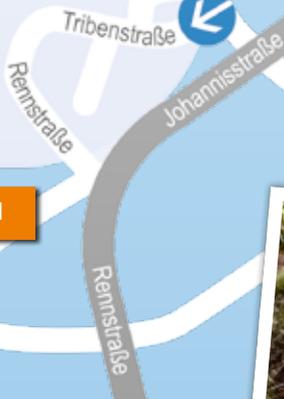
Wichtig:

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.