

# Freizeit und Bildung

Freie Zeit ist die Zeit, die einem zur Verfügung steht, um Dinge zu tun, an denen man Spaß hat und die man sich selbst ausgesucht hat. Diese freie Zeit kann man/frau nutzen, um Freunde zu treffen, gemeinsam einen Kaffee zu trinken und zu klönen, ins Kino oder Schwimmen zu gehen und vieles andere mehr.

Jede(r) wird da seine/ihre ganz persönlichen Vorlieben haben. Viele gestalten ihre freie Zeit selbst. Andere brauchen dabei Unterstützung, weil sie nicht alleine mit dem Bus fahren oder mit Geld umgehen können oder einfach umfassendere Betreuung brauchen. Für sie alle bieten wir viele verschiedene Freizeitaktivitäten an.

Mitarbeiter der Lebenshilfe begleiten die Gruppen und geben soviel Unterstützung und Betreuung wie notwendig. Jedes Kind, jeder Jugendliche und jeder Erwachsene mit und ohne Behinderung kann mitmachen. Egal ob sie noch in der Familie, im Wohnheim oder alleine leben. Fast alle Angebote sind auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

Weitere Freizeitangebote finden Sie im Freizeitprogramm der Lebenshilfe, das jedes Vierteljahr neu erscheint. Es ist erhältlich in der Geschäftsstelle oder im Internet unter [www.lebenshilfe-minden.de](http://www.lebenshilfe-minden.de).

## Informationen zur Teilnahme

Für die Teilnahme an den Angeboten sind Betreuungskosten zu zahlen.

Genauere Informationen dazu geben die zuständigen Mitarbeiter in der Geschäftsstelle.

Bei manchen Kursen fallen zusätzlich Sachkosten an (z.B. Hallennutzungsgebühren). Diese sind bei den betreffenden Angeboten ausgewiesen.

Bitte warten Sie mit der Bezahlung, bis Sie die Rechnung von uns erhalten.

Sie können sich telefonisch oder schriftlich zu den Aktionen anmelden





# Kochen



Selber kochen und backen ist gar nicht so schwer!

In der Gruppe werden einfache neue Rezepte ausprobiert und bekannte Gerichte so verändert, dass sie wieder ganz anders schmecken. Vom Rezeptlesen, Zubereiten und Kochen oder Backen, kann sich jeder mit seinen Fähigkeiten einbringen und neue dazu lernen.

Der Kurs ist für jeden etwas, der Spaß und Freude am gemeinsamen Kochen hat, für jeden, dem es in einer großen Gruppe zu hektisch zugeht, der nette Leute für ein Gespräch sucht, und für jeden, der gerne isst und genießt!!!

**Zeit:** 14-tägig dienstags von 15.30 - 18.30 Uhr

**Ort:** Freizeittreff, Drabertstr. 19

**Leitung:** Sabine Vorpahl/Barbara Freimuth

**Kosten:** Umlage von 3,50 €, wird vor Ort eingesammelt

September	13.09.	27.09.
Oktober	11.10.	
November	08.11.	22.11.
Dezember	06.12.	20.12.
Januar	17.01.	31.01.

# Trommeln



Rhythmik mit dem Schwerpunkt Trommeln

In zwei verschiedenen Gruppen wird bei uns auf den afrikanischen Trommeln Musik gemacht. Man braucht auch keine Noten lesen zu können: gespielt bzw. getrommelt wird nach dem Gehör bzw. dem Gefühl. Wer sich auf den vorgegebenen Rhythmus einlässt und ihm nachspürt, findet bald mit seinem eigenen Trommelschlag zu dem der anderen.

Aus der Trommelgruppe II ist mittlerweile die Gruppe „Move of live“ entstanden, die bei verschiedensten Festen der Lebenshilfe und Veranstaltungen in der Stadt ihre Auftritte hat.



Auftritt beim Gartenfest

## Trommeln I + II

**Zeit:** 14-tägig dienstags von 16.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Mehrzweckhalle, Drabertstr. 19

**Leitung:** Uwe Pacewitsch

**Kosten:** Trommeln I: 56,- € (8x)

Trommeln II: 63,- € (9x)

### Trommeln I

September	20.09.	
Oktober	04.10.	18.10..
November	15.11.	29.11.
Dezember	13.12.	
Januar	10.01.	24.01.

### Trommeln II

September	13.09.	27.09.
Oktober	11.10.	
November	08.11.	22.11.
Dezember	06.12.	20.12.
Januar	17.01.	31.01.



# Computerkurs

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Der Kurs in der VHS ermöglicht nach wie vor einen Einstieg in den Umgang und die Benutzung eines Computers. In der relativ kleinen Gruppe können wir dabei individuell auf die unterschiedlichen Wünsche und Fähigkeiten der einzelnen TeilnehmerInnen eingehen.

**Zeit:** wöchentlich mittwochs von 16.30 - 18.00 Uhr

**Ort:** VHS Weingarten, Minden

**Leitung:** Gesine Frank

**Kosten:** 84,50 € (13x)

Es werden Grundkenntnisse in der Textverarbeitung und bei Zeichenprogrammen vermittelt. Wer mag, kann im Internet surfen und sich eine Adresse bei icq oder facebook zulegen.

Oktober	05.10.	12.10.	19.10.	
November	09.11.	16.11.	23.11.	30.11.
Dezember	07.12.	14.12.	21.12.	
Januar	11.01.	18.10.	25.01.	

# „Die Freundinnen“



Klönen, Kaffeetrinken und kurzweilige Ausflüge

Bei den Freundinnen handelt es sich um eine Gruppe Frauen, die Spaß daran haben, einmal in der Woche gemeinsam etwas zu unternehmen.

Bei einer leckeren Tasse Kaffee und Kuchen können die Teilnehmerinnen den Arbeitstag hinter sich lassen und gemeinsam den weiteren Nachmittag planen. Es wird gemeinsam gebacken, gekocht und gebastelt. Stadtbummel, interessante Ausflüge und Messebesuche runden das Programm ab



*Immer wieder gerne: Besuch im E-Werk*

Das Alter der Teilnehmerinnen liegt z.Zt. zwischen 25 und 50 Jahren.

**Zeit:** wöchentlich donnerstags von 15.30 - 18.00 Uhr

**Ort:** Freizeittreff, Drabertstr. 19

**Leitung:** Barbara Freimuth, Erika Knoll

**Kosten:** sind abhängig von den jeweiligen Unternehmungen und werden von den Teilnehmerinnen direkt bezahlt.

September	08.09.	15.09.	22.09.	29.09.
Oktober	06.10.	13.10.	20.10.	
November	10.11.	17.11.	24.11.	
Dezember	01.12.	08.12.	15.12.	22.12.
Januar	12.01.	19.01.	26.01.	

# „Rudi-Club“



Für alle unternehmungslustigen Jugendlichen

**R**unter vom Sofa  
**U**nter Freunden sein  
**D**ame, Mühle, „Mensch-ärger-dich-nicht“ spielen  
**I**n die Stadt gehen

**C**hillen  
**L**angeweile gibt es nicht  
**U**nternehmungen gemeinsam planen  
**B**acken, basteln, und gemeinsam kochen

Wer Spaß an den oben genannten Dingen hat, ist beim „Rudiclub“ genau richtig. Für einen Disco- oder Kinobesuch verschieben sich die Zeiten dann schon mal in die Abendstunden.

**Zeit:** wöchentlich freitags von 15.30 -18.00 Uhr

**Ort:** Freizeittreff, Drabertstr. 19

**Leitung:** Barbara Freimuth



*Hobbybäcker am Werk*

September	09.09.	16.09.	23.09.	30.09.
Oktober	07.10.	14.10.	21.10.	
November	11.11.	18.11.	25.11.	
Dezember	02.12.	09.12.	16.12.	
Januar	13.01.	20.01.	27.11.	

# „Treff um 10“



Mit allen Sinnen!

Dieses Angebot richtet sich vor allem an Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die aufgrund ihrer schweren Beeinträchtigungen oftmals nicht an den „normalen“ Freizeitaktivitäten teilnehmen können. In einem ruhigen Umfeld bekommen sie die Betreuung und Pflege, die sie benötigen. Darüber hinaus gibt es kleine Beschäftigungs- und Bewegungsangebote, die unterschiedliche Sinneserfahrungen ermöglichen. Die Zeiten für Essen, Pflege und Ausruhen richten sich nach den individuellen Bedürfnissen, damit alle eine entspannte und anregende Zeit bei uns verbringen können.

**Zeit:** 1x monatlich samstags von 10.00 -14.00 Uhr

**Ort:** Freizeittreff, Drabertstr. 19

**Leitung:** Kirsten Boukal



*Entspannen und genießen*

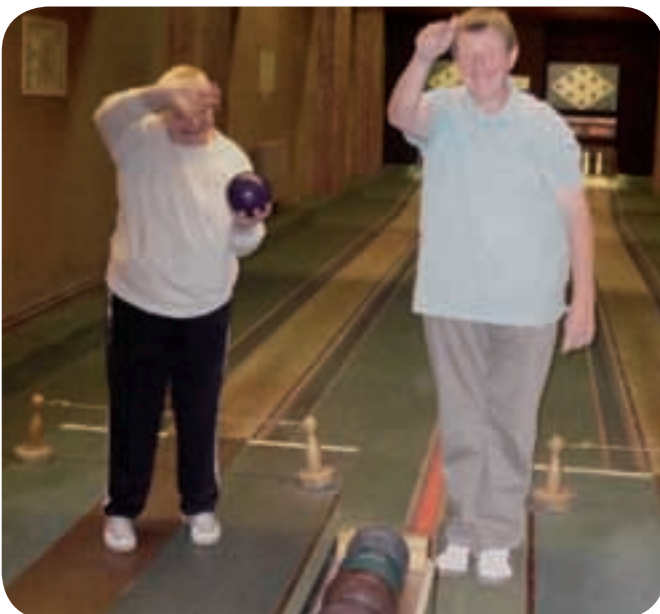
September	17.09.
Oktober	15.10.
November	12.11.
Dezember	10.12.
Januar	14.01.

# Kegeln

## Sport und Geselligkeit

„Gut Holz“ heißt es einmal im Monat für unsere drei Kegelteams. Wer erkegelt die meisten Punkte; wer schafft alle „Neune“ – von den „Pumpenkönigen“ ganz zu schweigen? Wer auch noch Spaß und Interesse am Kegeln hat, kann sich gerne melden: nach Absprache sind in den einzelnen Gruppen Plätze für weitere Kegler frei.

Die Gruppen treffen sich alle vier Wochen am Freitagabend von 18.00 – 20.00 Uhr und werden begleitet von festen Betreuerenteams. Ansprechpartner für diese Teams sind Eckhard Andres und Susanne Schütz.



*Kegelgruppe III - mit Spaß dabei*

### Kegeln I



**Ort:** Hartumer Dorfkrug, Hartum  
**Kosten für die Bahnbenutzung:**  
 15,- € (6x)

September	02.09.	30.09.
Oktober	28.10.	
November	25.11.	
Dezember	23.12.	
Januar	20.01.	

### Kegeln II



**Ort:** Waldhotel Moorhoff, Petershagen  
**Kosten für die Bahnbenutzung:**  
 12,50 € (5x)

September	23.09.
Oktober	21.10.
November	18.11.
Dezember	16.12.
Januar	13.01.

### Kegeln III



**Ort:** Hartumer Dorfkrug, Hartum  
**Kosten für die Bahnbenutzung:**  
 12,50 € (5x)

September	16.09.
Oktober	14.10.
November	11.11.
Dezember	09.12.
Januar	06.01.



# Musikgruppe in Rahden



Ab September unter neuer Leitung

Im Juli hat Eva Zakotnik, die langjährige Leiterin unserer Musikgruppe, sich verabschiedet. Ihre Nachfolge übernimmt eine Kollegin, die nach den Sommerferien wieder einmal im Monat mit unserer Gruppe musiziert.

Wie bei Eva wird mit Instrumenten (Schellenkränzen, Flöten- und Saiteninstrumenten) und mit eigener Stimme Musik gemacht. Und die Trommeln kommen natürlich auch zum Einsatz.

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen!

**Zeit:** 1x monatlich samstags von 11.00 -12.00 Uhr

**Ort:** Logopädische Praxis „stimmart“; Feldstr.5, 32369 Rahden

**Leitung:** Andrea Priesmeier

**Kosten:** 35,-€ (5x)

September	10.09.	
Oktober	08.10.	29.10.
November		
Dezember	10.12.	
Januar	21.01.	

# Samstagstreff



Von „Mensch-ärgere-dich-nicht“ bis „Rommé“

Kaffee, Tee und leckerer selbstgebackener Kuchen: damit beginnt unsere gesellige Runde immer. Danach werden die Teller schnell beiseite geräumt, um Platz zu schaffen für „Mensch-ärgere-dich-nicht“, Rommé, Mühle und andere Gesellschaftsspiele. Wer nicht so gerne spielt, nutzt die Zeit zu einem kleinen Spaziergang und zu kurzweiligen Gesprächen mit anderen Teilnehmern.

Wer allein zu Fuß, per Fahrrad oder Auto kommen kann, soll dies gerne tun. Allen anderen bieten wir wie gewohnt unseren Fahrdienst an.

**Zeit:** 1x monatlich samstags von 15.00 - 17.30 Uhr

**Ort:** Mehrzweckhalle, Drabertstr. 19

**Leitung:** Elisabeth Oehler

**Kosten:** 2,- € pro Termin (in die Kaffeekasse) oder eine Kuchenspende



*Ein Muss: „Mensch-ärgere-dich-nicht“*

September	03.09.
Oktober	01.10.
November	05.11.
Dezember	04.12. (So.)
Januar	07.01.



# Kreativgruppe

„Wir basteln gemeinsam“

Aus den unterschiedlichsten Materialien lassen sich schöne Dinge selbst herstellen. Windlichter, Fensterbilder, Grußkarten und vieles andere mehr sind die Ergebnisse der monatlichen Treffen.

Die Kursleiterin und die Betreuer geben Anregungen und Gestaltungsvorschläge, freuen sich aber auch auf Ideen und Wünsche der TeilnehmerInnen.

Wo erforderlich, helfen und unterstützen die Betreuer bei den einzelnen Arbeitsschritten.

**Zeit:** 1x monatlich sonntags von 14.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Freizeittreff, Drabertstr. 19

**Leitung:** Barbara Freimuth

**Kosten:** Umlage der Materialkosten



*Grußkartenbasteln - der nächste Anlass kommt bestimmt*

September	04.09.	
Oktober	02.10.	30.10.
November	27.11.	
Dezember		
Januar	22.01.	

# Ein Freund, ein guter Freund...

Gemeinsam statt einsam!

Mit wem verbringt man gerne den Samstagabend, geht ins Kino, Essen oder Bowlen? Mit guten Freunden natürlich! Fünf verschiedene Gruppen haben sich mittlerweile zusammen gefunden, um gemeinsam etwas zu unternehmen. Die einzelnen Gruppen planen ihre Aktivitäten selbstständig und werden begleitet und unterstützt von festen Betreuerteams. Die Treffen finden 14 tägig am Samstagabend statt in der Zeit von ca. 19.30 - 22.00 Uhr.

Wer dazukommen möchte, ist herzlich eingeladen. Nach vorheriger Absprache kann man sich jederzeit den einzelnen Gruppen anschließen.



*Gemeinsam unterwegs: Maikel und Rolf*



## Ein Freund I



Die Teilnehmer der Ein Freund I – Gruppe sind alle schon ein wenig älter und/oder bevorzugen ein ruhigeres Programm.

Da die Gruppe momentan sehr klein ist, sind neue Gesichter hier besonders willkommen!

### Betreuerteam:

Eckhard Andres/N.N.

September	03.09.	17.09.	
Oktober	01.10.	15.10.	29.10.
November	12.11.	26.11.	
Dezember	10.12.	17.12.	
Januar	07.01.	21.01.	



Ausflug in die „Neue Schmiede“ nach Bielefeld - Ein Freund III

## Ein Freund II



### Betreuerteam:

Bianca Kambartel, Malte Mohme, Mareike Buck

September	10.09.	24.09.	
Oktober	08.10.	22.10.	
November	05.11.	19.11.	
Dezember	03.12.	17.12.	
Januar	14.01.	28.01.	

## Ein Freund IV



### Betreuerteam:

Barbara Freimuth, Erika Knoll, Tayfun Yildizer

September	10.09.	24.09.	
Oktober	08.10.	22.10.	
November	05.11.	19.11.	
Dezember	03.12.	17.12.	
Januar	14.01.	28.01.	

## Ein Freund III



### Betreuerteam:

Marie-Sophie Werner, Uli Riechmann, Steffen Meißner

September	03.09.	17.09.	
Oktober	01.10.	15.10.	29.10.
November	12.11.	26.11.	
Dezember	10.12.	17.12.	
Januar	07.01.	21.01.	

## Ein Freund V



### Betreuerteam:

Julia Adler, Lukas Baumeister, Maximilian Viermann

September	03.09.	17.09.	
Oktober	01.10.	15.10.	29.10.
November	12.11.	26.11.	
Dezember	10.12.	17.12.	
Januar	07.01.	21.01.	