

## Einrichtungen und Dienste des

### Club 74 e.v.

#### **Bad Oeynhausen/Psychosoziales Zentrum**

##### **Kontakt- und Beratungsstelle**

Röntgenstr.2

Tel.:05731/3935

##### **Ambulant Betreutes Wohnen**

Röntgenstr.2

Tel.:05731/3935

##### **Tagesstätte**

Röntgenstr.2

Tel.: 05731/259852

#### **Lübbecke**

##### **Kontakt- u. Beratungsstelle**

Lange Str.6, 32312 Lübbecke

Tel. (0 57 41) 2 06 75

##### **Ambulant Betreutes Wohnen**

Lange Str.6, 32312 Lübbecke

Tel. (0 57 41) 2 06 75

##### **Tagesstätte Lübbecke**

Niedertorstr. 5, 32312 Lübbecke

Tel.: (05741) 233052

##### **Wohnstätte Am Westerbach**

Gasstr. 75, 32312 Lübbecke

Tel. (05741) 29 82 64

#### **Minden**

##### **Kontakt- u. Beratungsstelle Minden**

Simeonstr. 9, 32423 Minden

Tel. (05 71) 39 8010

##### **Ambulant Betreutes Wohnen**

Königstraße 19

Tel.: (0571) 3884788-1

##### **Tagesstätte Minden**

Psycho-Soziales Zentrum, Simeonstr. 9,

Eingang Petersilienstraße, 32423 Minden

Tel. (05 71) 39 801 20

##### **Wohnen im Park**

Johansenstr.3, 32423 Minden

Tel.: (0571) 38850580

##### **Integrierte Versorgung**

Prinzenstraße 6, 32423 Minden

Tel.: (0571) 91190002

##### **Mindener Institut f. Rehabilitation**

Johansenstr. 1, 32423 Minden

Tel. (05 71) 82 9499 7

##### **Jugendreha**

Prinzenstraße 4 – 6, 32423 Minden

Tel.: (0571) 64578418

##### **Zentrum für Freizeit, Kultur und seel. Gesundheit**

##### **Café „Prinz Friedrich“**

Johansenstr. 1, 32423 Minden

Tel.: 0571 / 8294902

##### **Geschäftsführung:**

Herr Hartmut Fuhrmann

Johansenstraße 1, 32423 Minden

Tel. (0571) 82 94 99 9

# *Zentrum für Freizeit, Kultur und seelische Gesundheit*

## *1.Halbjahr 2019*



## *„Prinz Friedrich“*

*Club 74 e.V.  
Förderkreis für  
psychisch Erkrankte und Behinderte  
im Kreis Minden-Lübbecke  
Johansenstr. 1, 32423 Minden*



## Zentrum für Freizeit, Kultur und seelische Gesundheit Club 74 e.V.



Im Zentrum für seelische Gesundheit finden Angebote und Kurse statt, die Sie in der Situation mit seelischen Belastungen und psychischen Erkrankungen unterstützen und zu mehr körperlichem, psychischem und sozialen Wohlbefinden beitragen können.

In diesem Quartal bietet das Programm vielseitige und kreative Angebote der Freizeitgestaltung, Kontaktmöglichkeiten und Unterstützung in ihrer individuellen Lebenssituation.

In kleinen Gruppen können Sie so positive Erfahrungen mit interessanten Aktivitäten sammeln und bereichern so ihren Alltag.

Die Teilnahme an den Kursen ist kostenlos. Sie interessieren sich für einen der Kurse? Bitte melden sie sich mit dem angefügten Anmeldeformular schriftlich an.

*Viel Spaß & Erfolg wünscht Ihnen das  
Team des Club 74 e.V.*

## Kurs Nr. 1 „Boule an der Weser“



mit *Boule* aus der sozialen Isolation

**Boule/Pétanque** ist eine Sportart mit moderater Bewegung und kann einen großen Beitrag für die Gesunderhaltung bis in das hohe Alter leisten. In diesem Kurs wollen wir die Grundlagen des Boule-Spiels erlernen. und auf der Boulebahn an der Schiffmühle praktische Erfahrungen machen. Dabei können wir unsere sozialen, kommunikativen, kognitiven, motorischen und sensorischen Kompetenzen auf spielerische Weise steigern, uns an der frischen Luft bewegen und Wohlbefinden tanken.

**Beginn:** **Dienstag, 23.04.2019**

13:30 bis 15:30 Uhr

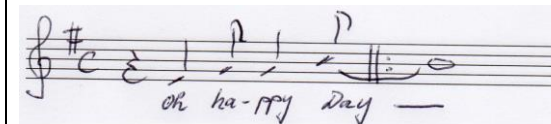
**6 Termine**

**Leitung:** Helmbrecht Meyer  
Dipl. Sozialpädagogin  
Tel.: (0571) 398010

**Ort:** Kontakt- und Beratungsstelle  
Simeonstraße 9  
32423 Minden

**Teilnehmer:** max. 6 Pers.

## Kurs Nr. 2 „Good Vibrations“



Der Projektchor des Club 74 e.V. „Singen im Alltag“ lädt zum gemeinsamen Singen ein!

Gemeint ist das einfache zweckfreie Singen. Singen ist wohltuend. Es verbessert die psychische und physische Befindlichkeit, stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und hilft Angst und Aggressionen abzubauen.

Jeder kann singen! D.h. jeder kann Töne erzeugen und damit seinen gesamten Körper in Schwingung versetzen. Dadurch werden alle Organe und Gefäße sanft massiert. Singen bewirkt sogar nachweislich eine Stimmungsaufhellung und unterstützt damit das Wohlbefinden der Sänger. Ähnlich wie beim Sport fördert Singen die Atmungsaktivität, regt den Kreislauf an und führt zu mehr Sauerstoffaufnahme im Blut.

Und das Beste ist: Wir können es ohne Aufwand spontan, allein oder in Gemeinschaft betreiben, weil wir die Stimme immer bei uns haben.

**Beginn:** **Montag, 07.01.2018**

13:30 bis 15:30 Uhr

**fortlaufend**

**Leitung:** Helmbrecht Meyer  
Dipl. Sozialpädagogin  
Tel.: (0571) 398010

**Ort:** Kontakt- und Beratungsstelle  
Simeonstraße 9  
32423 Minden

## Kurs Nr.3

EUTB

Ergänzende **unabhängige**  
Teilhabeberatung

### Infoveranstaltungen

EUTB soll den Hilfebedarf von Menschen mit einer Behinderung und deren Angehörige ermitteln und entsprechende Hilfsangebote vorstellen. Es wird zum Beispiel erklärt, wo man Geld bekommt und was man dafür machen muss. Im Gespräch kann man mit dem Berater/der Beraterin gemeinsam herausfinden, was einem wichtig ist.

**1 Beginn:** 08.04.2019  
**Zeit:** 16:30-17:30 Uhr

**Referentin:** Claudia Detering  
Dipl. Sozialarbeiterin  
Tel.: (0571) 3980110

**Ort:** Tagesstätte Minden  
Petersilienstr. 14  
32423 Minden

**Teilnehmer:** mind. 5 Pers.

## Kurs Nr. 4 Fahrradgruppe



### „Tour de Minden“ Wir radeln los!“

Wir wollen kleine Radtouren in Minden und Umgebung machen.

In 4 Etappen geht es entlang der Weser, zu Ausflugszielen wie die Schachtschleuse oder zur Stemmer Mühle.

Die Bewegung in der Gemeinschaft, an der frischen Luft, soll zum psychischen Wohlbefinden beitragen.

**Beginn:** **Mittwoch, 08.05.2019**  
4 Termine

**Zeit:** 16:00-18:00 Uhr  
**Leitung:** Thomas Eilers  
Dipl.-Sozialpädagoge  
0151/56162804

**Ort:** „Prinz Friedrich“  
Treff im Café „Prinz Friedrich“  
Zentrum für Freizeit, Kultur und  
seelische Gesundheit für Behinderte  
Johansenstraße 1, 32423 Minden

**Teilnehmer:** max. 5 Personen

## Anmeldeformular

Zu senden an: Kontakt- und  
Beratungsstelle des  
Club 74 e.V.  
Herrn Helmbrecht Meyer  
Simeonstraße 9  
32423 Minden

### Ich melde mich an:

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Nummer und Name. des Kursangebotes

\_\_\_\_\_  
Nummer und Name. des Kursangebotes

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

**Wir bitten um rechtzeitige, schriftliche  
Anmeldung** Bei Fragen zu den einzelnen  
Kursen wenden Sie sich bitte an die  
Kursleiter unter der angegebenen  
Telefonnummer.