



Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

Diakonisches Werk Herford e.V.
Oetinghauser Weg 6
32051 Herford

Telefon: **05221/56034**

Unsere Internetseite: www.unser-quartier.de/boeckmanns-laden

E-Mail: boeckmanns.laden@teleos-web.de



Bürozeiten:

Für Anfragen, Rückfragen, Anmeldungen und Anmerkungen, usw. ist unser Büro regelmäßig zu folgenden Zeiten für Sie geöffnet:

Montags 09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstags 14.00 – 17.00 Uhr

Sprechstunde des Seniorenbeirates:

Seit Beginn des Jahres 2015 gibt es Sprechstunden des Seniorenbeirates in den Stadtteilzentren. Wolfgang Thoms steht für Ihre Anliegen und Anfragen zur Verfügung.

Termin: Dienstag, 12.04.2016, ab 14.30 Uhr

Guter Rat rund ums Alter:

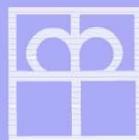
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

Kleine Hilfen im Alltag:

Die Freiwilligen-Agentur bietet kleine Alltagshilfen, wie Kleinstreparaturen oder Begleitung zu Einkauf oder Arztbesuchen an. Wer diese Hilfen in Anspruch nimmt, zahlt lediglich eine Pauschale von 2,00 €, sowie entstehende Auslagen, wie Fahrtkosten, Parkgebühren oder für Reparaturen benötigtes Material.

Anfragen können unter 05221/27 68 44 gestellt werden.

Die nächsten Treffen der Helferinnen und Helfer finden am 04.04.2016 und 02.05.2016 ab 15.30 Uhr statt.

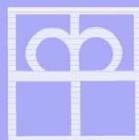


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

April 2016



Gesellig, unterhaltsam, informativ:

Frühstückstreff – Frühstück und mehr:

Frühstück in gemütlichen Tischgruppen. Kaffee, Tee und Brötchen satt, dazu gibt es Marmelade, Quark, Käse- und Wurstaufschnitt.

Alle 14 Tage montags um 09.00 Uhr. Die Termine im April:

11.04.2016: Müsli zum selbst zusammenstellen

25.04.2016: Unser Extra: Fisch

Männergesprächskreis:

Männer sind in Böckmanns Laden immer willkommen, oft aber in der Minderheit. Hier ist das garantiert nicht so. Erst gibt es ein kleines gemeinsames Frühstück und dann geht es „zur Sache“: Diskussion oder ein Vortrag.

Alle 14 Tage montags um 10.00 Uhr. Die nächsten Termine:

04.04.2016: Klönfrühstück

18.04.2016: Klönfrühstück

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Königsberger Klopse mit Kartoffeln und Soße, als Vorspeise Rote-Beete-Salat und als Nachtisch Mascarponecreme mit Aprikosen. (Anmeldung bis 04.04.2016)

Termin: Mittwoch, 06.04.2016, 12.00 Uhr

„Wo man singt, da lass dich ruhig nieder“:

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 06.04.2016, 15.00 Uhr

Donnerstagscafé:

Ab 14.00 Uhr ist geöffnet. Zeit zum Ankommen und Klönen. Ab 14.30 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen und dann wird gespielt – Mensch ärgere dich nicht, Rommé, Skip-Bo,...

Jeden Donnerstag um 14.30 Uhr

Termine im April: 07.04., 14.04., 21.04., und 28.04.2016

Handarbeitsgruppe:

Handarbeiten in Gemeinschaft. Alle arbeiten an dem, was sie interessiert. Innerhalb der Gruppe ist ein Austausch von Tipps und Ideen möglich.

Alle 14 Tage mittwochs um 15.00 Uhr.

Termine im April: 13.04. und 27.04.2016

Gesundheit und Bewegung:

Gymnastik für Ältere:

Gymnastik trainiert Muskeln und Gelenke, die im Alltag vernachlässigt werden, die aber trotzdem für Beweglichkeit und Wohlbefinden wichtig sind. In unserer Gruppe werden vor allem Übungen im Sitzen gemacht und spezielle Sportkleidung ist nicht erforderlich.

Jeden Montag um 15.00 Uhr. Die Termine im April:

04.04., 11.04. und 25.04.2016

Qi Gong-Gruppe:

Qi Gong steigert die Beweglichkeit und reguliert den Energiehaushalt des Körpers. Die Übungen können sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt werden. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich, da alle Bewegungen angesagt werden.

Jeden Montag um 16.30 Uhr. Die Termine im April:

04.04., 11.04., 18.04. und 25.04.2016

Nordic Walking:

Die Nordic Walking Gruppe trifft sich dienstags und donnerstags, um gemeinsam etwa eine Stunde lang zu laufen. Im April geht es erstmals um 09.00 Uhr los. Treffpunkt ist der Parkplatz am Diebrocker Friedhof an der Hausheider Straße. **Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.00 Uhr.**

Die nächsten Termine: 05.04., 07.04., 12.04., 14.04., 19.04., 21.04., 26.04. und 28.04.2016

Line-Dance: „Lissy Ladies“

Line-Dance ist eine Tanzform, die in Linien (Lines) neben- und hintereinander getanzt wird – ein Partner ist nicht erforderlich. Jeder einzelne Tanz besteht aus leicht erlernbaren, unterschiedlichen Schrittkombinationen.

Kursleitung: Monika Kolbe

Die nächsten Termine: 06.04., 13.04., 20.04. und 27.04.2016

17.00 Uhr bis 18.00 Uhr für Geübte

18.00 Uhr bis 18.30 Uhr für Neueinsteiger/innen

Kurse:

Gedächtnistraining: Die Kurse gehen dem Ende entgegen:

Termine im April (jeweils 10.00 Uhr bis 11.15 Uhr):

Mittwochsgruppe: 06.04., 13.04. und 27.04.2016

Donnerstagsgruppe: 07.04., 14.04. und 27.04.2016



Fahrdienst „MoSe“

Sie möchten an einer Veranstaltung teilnehmen und wissen nicht wie? Dann nutzen Sie doch unseren Fahrdienst. Der Fahrdienst „MoSe“ (Mobile Senioren) kostet pro Fahrt 2,50 Euro.

Infos und Anmeldung unter 05221/56034

Klöncafé am Dienstag

Seit Anfang 2015 gibt es das 4-Jahreszeiten-Dienstagscafé. Wir freuen uns auf nette Gäste und interessante Gespräche.

**Die nächsten Termine: 12.04. und 26.04.2016
jeweils ab 14.30 Uhr**

Böckmanns Laden unterwegs:

Nachmittagsfahrt zum Bauerncafé „Im Lohbusch“

Das Bauerncafé Im Lohbusch liegt in Bad Oeynhausen Dehme. Von dort ist es nicht weit bis zur Weser, so dass man im Anschluss ans Cafétrinken einen Spaziergang an der Weser machen kann.

Kosten: 15,00 Euro (incl. Kaffeetrinken)

Termin: Dienstag, 03.05.2016

Abfahrt:	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	13.45 Uhr
	Bushaltestelle Hochstraße:	13.50 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	13.55 Uhr
	Bushaltestelle Gänsemarkt:	14.00 Uhr

Anmeldung bis Montag, 02.05.2016

Fahrradtouren:

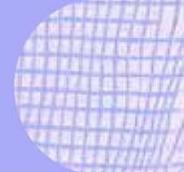
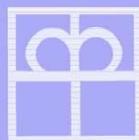
Die traditionelle Bitte zu Beginn der Fahrradsaison: **Bitte möglichst immer vorher anmelden!** Natürlich kommt es meistens auf eine Person mehr oder weniger nicht an. Aber wir kehren fast immer irgendwo ein, und es ist schön, wenn man vorher Plätze reservieren kann.

Fahrradausflug zum Hücker Moor

Wir werden über ruhige Straßen und Wege fahren. Die Strecke ist ca. 30 km lang und teilweise hügelig. Treffpunkt ist das Lutherhaus. Zweiter Treffpunkt: Apotheke am Rhin in Oetinghausen (ca.13.50 Uhr)

Das Ziel am Hücker Moor soll die „Moor ranch“ (ehemals Seeschlösschen) sein. Die hätten gern eine Anmeldung bis Dienstag, 12.04.2016.

Termin: Freitag, 15.04.2016, 13.30 Uhr



Fahrradtour nach Wülfer

Wir werden über ruhige Straßen und Wege fahren. Die Streckenlänge insgesamt reichlich 30 km, teilweise hügelig. (Bitte möglichst bis Dienstag, 19.04. anmelden.)

Termin: Freitag, 22.04.2016, 13.30 Uhr

Fahrradtour zum „Café im Feld“

Das „Café im Feld“ liegt in Spradow. Die Tour dorthin(und zurück) wird ca. 30 km lang sein. Bitte anmelden

Termin: Freitag, 29.04.2016, 13.30 Uhr (Zweiter Treffpunkt: 13.50 Uhr, Am Rhin in Oetinghausen)

Neu: Hilfe bei Handy, Smartphone & Co

Die Zahl der Nutzer/-innen von Smartphones nimmt stetig zu. Die Bedienung ist unkompliziert – wenn man weiß, wie es geht!!!

Wenn nicht, wischt man ergebnislos über das glatte Glas des Bildschirms. Bastian Lindemann bietet hier Hilfe an. Der Schüler ist versiert im Umgang mit diesen Geräten und bietet ab sofort donnerstags ab 16.00 Uhr Hilfe bei Problemen mit Smartphones und anderen Handys an.

**Die nächsten Termine: Donnerstag, 07.04., 14.04., 21.04. und 28.04.2016
Jeweils ab 16.00 Uhr**