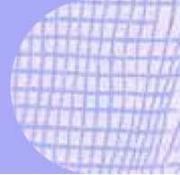




# Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



## *Böckmanns Laden*

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

Telefon: **05221/56034**

**Unsere Internetseite:** [www.unser-quartier.de/boeckmanns-laden](http://www.unser-quartier.de/boeckmanns-laden)

**E-Junil:** [boeckmanns.laden@teleos-web.de](mailto: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, 12.06.2016, ab 14.30 Uhr**

### Guter Rat rund ums Alter:

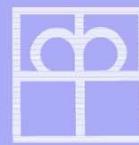
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

### Kleine Hilfen im Alltag:

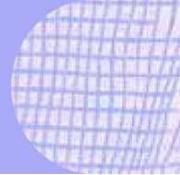
Die Freiwilligen-Agentur bietet kleine Alltagshilfen, wie Kleinstreparaturen oder Begleitung zu Einkauf oder Arztbesuchen an. Wer diese Hilfen in Anspruch nimmt, zahlt lediglich eine Pauschale von 2,00 €, sowie entstehende Auslagen, wie Fahrtkosten, Parkgebühren oder für Reparaturen benötigtes Material.

Anfragen können unter 05221/27 68 44 gestellt werden.

Das nächste Treffen der Helferinnen und Helfer findet am 06.06.2016 ab 15.30 Uhr statt.

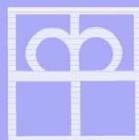


# Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



*Böckmanns Laden*

# Juni 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 Juni:**

**13.06.2016: Unser Extra: noch offen**

**27.06.2016: Unser Extra: Käsespezialitäten**

### 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:**

**06.06.2016: Klönfrühstück**

**20.06.2016: Klönfrühstück**

### Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Leider kein Mittagessen. Wir haben keinen Termin gefunden, an dem es zu schaffen war.

**Nächster Termin: irgendwann im Juli**

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

**Termin: Mittwoch, 15.06.2016, 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 Juni: 02.06., 09.06., 16.06., 23.06. und 30.06.2016**

### 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 Juni: 08.06. und 22.06.2016**

## 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 Juni:**

**06.06., 13.06., 20.06. und 27.06.2016**

### 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 Juni:**

**06.06., 13.06., 20.06. und 27.06.2016**

### Nordic Walking:

Die Nordic Walking Gruppe trifft sich dienstags und donnerstags, um gemeinsam etwa eine Stunde lang zu laufen. Seit April geht es 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: 03.06., 10.06., 12.06., 17.06., 19.06., 24.06. und 31.06.2016**

### 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: 08.06., 15.06., 22.06. und 29.06.2016**

**17.00 Uhr bis 18.00 Uhr für Geübte**

**18.00 Uhr bis 18.30 Uhr für Neueinsteiger/innen**

### Kurse:

**Gedächtnistraining:** Die Kurse machen Pause!

Ab Juli gibt es wieder „Gedächtnistraining im Sommer“ ohne feste Kursgruppen. An allen Donnerstagen im Juli und August (außer 04.08. wegen Grillfest)



## 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: 07.06. und 21.06.2016**

**jeweils ab 14.30 Uhr**

## Böckmanns Laden unterwegs:

### Sommerspaziergang in Bielefeld

Wir starten etwa oberhalb der Universität und gehen dann in Richtung Bauernhausmuseum. Die Strecke ist knapp 5 km lang. Blumenreiche Wiesenseiten wechseln sich mit schattigen Waldwegen ab. Es gibt keine nennenswerten Anstiege, aber der Weg vom Bauernhausmuseum zur Oetkerhalle geht verhältnismäßig steil bergab. Bitte vorher anmelden, Anfahrt ab Lutherhaus mit Fahrgemeinschaften.

**Termin: Mittwoch, 29.06.2016, 13.30 Uhr**

## Fahrradtouren:

### Fahrradtour in Richtung Bielefeld

Wir fahren über Diebrock, Stedefreund und Brake in Richtung Bielefeld. Die Strecke ist teilweise hügelig und ca. 45 km lang

**Termin: Freitag, 10.06.2016, 13.30 Uhr (Bitte anmelden!)**

### Fahrradtour nach Mennighüffen

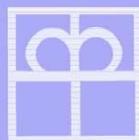
Ziel ist das Café Muckefuck in Mennighüffen. Und auch wenn der Spatenberg an der Strecke liegt, sind keine nennenswerten Steigungen zu bewältigen. Streckenlänge insgesamt ca. 30 km.

**Termin: Freitag, 17.06.2016, 13.30 Uhr (Bitte vorher anmelden!)**

### Fahrradtour zum Café Ziegen-Stein-Hof in Lage Hörstmar

Die Strecke über Bad Salzuflen und Schötmar ist weitgehend flach, allerdings ca. 45 km lang. Daher der frühe Abfahrtszeitpunkt. Das Tortenangebot beim Ziegen-Stein-Hof ist grandios. Es lohnt sich.

**Termin: Freitag, 24.06.2016, 12.00 Uhr**



## Fahrradtour nach Westerenger

Bei der Rügenfahrt im September letzten Jahres haben wir ein freundliches Ehepaar kennen gelernt, das unsere Fahrradgruppe auf eine Bratwurst auf ihren Bauernhof in Westerenger eingeladen hat. Damit wir zu einer einigermaßen passenden Grillzeit dort eintreffen, fahren wir erst eine Stunde später los als sonst. Bitte ca. 5,00 Euro einplanen, zur Entschädigung derer, die uns durchfüttern. Zweiter Abfahrtsort Herringhausen Kirche: 14.50 Uhr

**Termin: Freitag, 01.07.2016, 14.30 Uhr**

## Vorschau auf den Juli:

### Fahrradtour von Minden nach Steinhude

Fahrt nach Minden und ab Steinhude mit dem Reisebus und Fahrradanhänger. Die Strecke ist ca. 50 km lang und weitestgehend flach. Mittags besteht eine Rastgelegenheit - bitte Verpflegung mitbringen. Treffen zur Fahrradverladung um 7.30 Uhr am Lidl am Westring.

Anmeldung bis Donnerstag, 14.07.2016.

**Termin: Freitag, 15.07.2016, 7.30 Uhr**

## 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, 09.06., 16.06., 23.06. und 30.06.2016**

**Jeweils ab 16.00 Uhr**

## **Gesucht: Interessent/innen für andere Spiele im Donnerstagscafé**

Bislang gibt es im Donnerstagscafé Spielerunden für Mensch-ärgere-dich-nicht, Rommé und Skip-Bo.

Wir suchen Interessentinnen und Interessenten, die Lust haben, andere Spiele zu spielen, z.B. Triomino, Quirle, Rummy Cup, ...