



Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

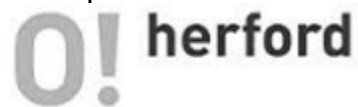
Diakonisches Werk Herford e.V.
Oetinghauser Weg 6
32051 Herford

Telefon: **05221/56034**

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

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

In Kooperation mit der Stadt



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, 16.08.2016, 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 15.08.2016 ab 18.00 Uhr statt.



Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

August 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 August:

08.08.2016: Unser Extra: Schinkenplatte

22.08.2016: Unser Extra: sommerliche Obstvielfalt

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:

15.08.2016: Klönfrühstück

29.08.2016: Klönfrühstück

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Bunten Rohkostsalat, Hackfleischsoße mit Gemüse und Nudeln. Als Nachtisch eine Erdbeersüßspeise.

Nächster Termin: Mittwoch, 17.08.2016 (Anmeldung bis 15.08.2016)

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 24.08.2016, 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 August: 11.08., 18.08. und 25.08.2016

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 August: 03.08. und 24.08.2016

Gedächtnistraining im Sommer:

Sommerzeit ist für viele auch Urlaubszeit. Statt zweier halbvoller Kursgruppen gibt es im Sommer nur einen Termin pro Woche, zu dem alle, die Lust haben, herzlich eingeladen sind. Das ist am Donnerstagvormittag ab 10.00 Uhr.

Die nächsten Termine: 11.08., 18.08., 25.08. und 01.09.2016

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

Jeden Montag um 15.00 Uhr. Die Termine im August:

01.08., 08.08., 15.08., 22.08. und 29.08.2016

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 August:

01.08., 08.08., 15.08., 22.08. und 29.08.2016

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: 02.08., 04.08., 09.08., 11.08., 16.08., 18.08., 23.08., 25.08. und 30.08.2016

Die Nordic Walking Gruppe freut sich über neue Mit-Läufer/innen. Bei Bedarf stehen Leihstöcke zur Verfügung. Wenn gewünscht, kümmern wir uns auch um eine fachkundige Einführung.

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: noch offen, bitte erfragen

17.00 Uhr bis 18.00 Uhr für Geübte

18.00 Uhr bis 18.30 Uhr für Neueinsteiger/innen



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 Termine im August: 02.08., 16.08. und 30.08.2016, jeweils ab 14.30 Uhr

Böckmanns Laden unterwegs:

Ausflug zum Tierpark in Ströhen:

Kernzelle des Tierparks in Ströhen ist ein Arabergestüt. Daneben gibt es heute aber auch Raubkatzen, Elefanten, Zebras und vieles andere mehr. Zu Beginn unseres Aufenthaltes gibt es Kaffee und Kuchen. Anschließend ist Zeit für den Tierpark.

Kosten: 20,00 Euro (incl. Kaffeetrinken, Eintritt und Tiershow)

Termin: Dienstag, 23.08.2016

Abfahrt:	Bushaltestelle Ballerstraße:	13.05 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	13.10 Uhr
	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	13.15 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Fahrradtouren:

Überraschungsradtour

Das Ziel wird kurzfristig nach Wetterlage festgelegt. Treffpunkt Lutherhaus. Weitere Treffpunkte bitte am 05.08. erfragen.

Termin: Freitag, 05.08.2016, 13.30 Uhr

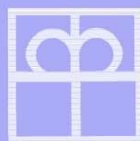
Fahrradtour von Holzminden nach Bad Karlshafen:

Wir fahren mit Reisebus und Fahrradanhänger nach Holzminden und werden am Ende in Bad Karlshafen in Empfang genommen. Strecke am Weserradweg ist 37km lang und weitgehend frei von Steigungen.

Treffen zur Fahrradverladung um 7.30 Uhr am Lidl am Westring.

Anmeldung bis Donnerstag, 11.08.2016

Termin: Freitag, 12.08.2016, 7.30 Uhr



Fahrradtour in Bielefeld

Wir werden uns vom Parkplatz an der Universität in einer Schleife durch den „Bielefelder Pass“ auf die andere Seite des Teutoburger Waldes begeben. Nach einer Mittagspause bei IKEA geht es dann oberhalb des Ostwestfalendamms wieder zurück in Richtung Innenstadt und zum Ausgangspunkt. Streckenlänge ca. 35 km. Treffpunkt ist das Lutherhaus.

Termin: Freitag, 19.08.2016, 09.30 Uhr (Bitte vorher anmelden!!!)

Fahrradrunde am Mühlentag

Wir werden ab Levern eine Runde über ruhige Straßen und Wege zur Mühle in Oppenwehe fahren. Die Strecke ist ca. 50 km lang. Treffpunkt ist das Lutherhaus. Bitte vorher anmelden!

Termin: Sonntag, 28.08.2016, 09.00 Uhr

Fahrradtour nach Randringhausen

Wir fahren nach Kirchlengern, ein Stück am Else-Werre-Weg, machen einen Abstecher nach Randringhausen und kehren über Bünde nach Herford zurück. Streckenlänge ca. 30km. Treffpunkt Lutherhaus.

Termin: Freitag, 02.09.2016, 13.30 Uhr

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: voraussichtlich 11.08., 18.08. und 25.08.2016, 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, ...