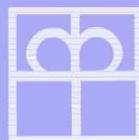




# Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



# 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-Mail:** [boeckmanns.laden@teleos-web.de](mailto:boeckmanns.laden@teleos-web.de)

In Kooperation mit der Stadt

**0! herford**

### 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, 27.09.2016, 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.

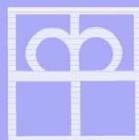
Anfragen können unter 05221/27 68 44 gestellt werden.

Das nächste Treffen der Helferinnen und Helfer findet am 10.10.2016 ab 15.30 Uhr statt.



*Böckmanns Laden*

# September 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 September:**

**05.09.2016: Unser Extra:**

**19.09.2016: Unser Extra: Käseplatte**

### 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:**

**12.09.2016: Klönfrühstück**

**26.09.2016: Klönfrühstück**

### Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Tomatensalat mit Majonaise-Joghurt-Dressing, nach Wahl Kartoffelauflauf mit Rauchendchen und/oder Fisch im Gemüsebett mit Kartoffeln und als Nachtisch Grüne Grütze mit Vanillesoße.

**Nächster Termin: Mittwoch, 21.09.2016** (Anmeldung bis 19.09.2016)

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

**Termin: Mittwoch, 21.09.2016, 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 September: 01.09., 08.09., 15.09., 22.09. und 29.09.2016**

### 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 September: 14.09. und 28.09.2016**

## 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 September:**

**05.09., 12.09., 19.09. und 26.09.2016**

### 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 September:**

**05.09., 12.09., 19.09. und 26.09.2016**

### 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: 06.09., 08.09., 13.09., 15.09., 20.09., 22.09., 27.09., und 29.09.2016**

**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: 07.09., 14.09., 21.09.2016**

**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 September: 13.09. und 27.09.2016, jeweils ab 14.30 Uhr**

## Böckmanns Laden unterwegs:

### Ausflug nach Tatenhausen (Brockhagen):

In Tatenhausen gibt einen gemütlichen Gasthof, ein malerisches Wasserschloss und den Tatenhausener Forst, der zum Spaziergehen einlädt. Die vorgeschlagene Runde ist mit 3 km etwa so lang, wie der Herforder Wall.

**Kosten: 15,00 Euro (incl. Kaffeetrinken)**

**Termin: Mittwoch. 05.10.2016**

Abfahrt:	Bushaltestelle Ballerstraße:	13.35 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	13.40 Uhr
	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	13.45 Uhr

Bitte vorher anmelden!

## Fahrradtouren:

### Fahrradtour auf der Grenzgängerroute:

Die Tour führt durch das Grenzgebiet von Osnabrücker Land und Münsterland unter anderem durch Bad Laer, Bad Iburg und Lienen. Die Strecke ist ca. 40 km lang und weitgehend frei von Steigungen.

Anmeldung bis Donnerstag, 08.09.2016

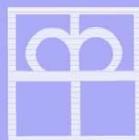
**Termin: Freitag, 09.09.2016, 09.30 Uhr**

### Fahrradtour zum Ziegeleimuseum Lage:

Die Strecke führt an der Werre entlang nach Bad Salzuflen und weiter über Schötmar zum Ziegeleimuseum. Streckenlänge insgesamt knapp 40 km ohne Steigungen.

An- oder Abmeldungen nach dem 09.09. bitte bei Renate Robelski (Tel. 108637)

**Termin: Freitag, 16.09.2016, 13.30 Uhr**



## Nachmittagsradtour:

Es steht noch kein Ziel fest, aber bei entsprechendem Wetter wird es sicher eine Tour geben. Bitte im Verlauf des Monats nachfragen.

**Termin: Freitag, 23.09.2016, 13.30 Uhr**

## Fahrradrunde auf der Mühlenroute

Wir werden eine Runde über ruhige Straßen und Wege fahren. Die Strecke ist ca. 35 km lang. Eine Einkehr in der Mühle in Messlingen ist geplant.

Treffpunkt ist das Lutherhaus.

Verbindliche Anmeldung bis Dienstag, 27.09.2016

**Termin: Freitag, 30.09.2016, 09.30 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: 08.09., 15.09., 22.09. und 29.09.2016, 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, ...

## Gedächtnistraining:

Die Gedächtnistrainingskurse werden Anfang Oktober wieder beginnen. Gedächtnistraining ist Denksport in der Gruppe und wendet sich an alle, die mit Spaß und ohne Druck ihre grauen Zellen anstrengen wollen. Die Termine sind wie gewohnt am Mittwoch und Donnerstag ab 10.00 Uhr. Die Kurse laufen über 10 Termine.

**Termine im Oktober:**

**Mittwochsgruppe: 12.10. und 19.10.2015**

**Donnerstagsgruppe: 13.10. und 20.10.2015**