



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

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, 25.10.2016, ab 14.30 Uhr

Guter Rat rund ums Alter:

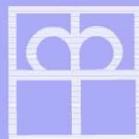
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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 05221/56034 gestellt werden.

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

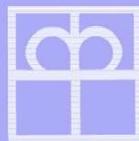


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

Oktober 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 Oktober:

17.10.2016: Klönfrühstück

31.10.2016: Klönfrühstück

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:

10.10.2016: Klönfrühstück

24.10.2016: Klönfrühstück

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Eisbergsalat mit Joghurt-Zitronen-Dressing, Hähnchenbrustfilet mit Fenchelgemüse und wahlweise Nudeln oder Kartoffeln
Nachtsch Sauerkirschen mit Quark-Sahne-Creme.

Nächster Termin: Mittwoch, 19.10.2016 (Anmeldung bis 17.10.2016)

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 19.10.2016, 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 Oktober: 06.10., 13.10., 20.10. und 27.10.2016

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 Oktober: 12.10. und 26.10.2016

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 Oktober:

10.10., 17.10., 24.10. und 31.10.2016

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 Oktober:

10.10., 17.10., 24.10. und 31.10.2016

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: 04.10., 06.10., 11.10., 13.10., 18.10., 20.10., 25.10., und 27.10.2016

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: 12.10., 19.10., 26.10.2016

17.00 Uhr bis 18.00 Uhr für Geübte

18.00 Uhr bis 18.30 Uhr für Neueinsteiger/innen



Basar in Böckmanns Laden

Das Angebot umfasst wieder viele schöne, selbstgemachte Dinge und die Möglichkeit Kaffee zu trinken. Der Termin ist in diesem Jahr etwas früher im Jahr.

Termin: Sonntag, 16.10.2016, 14.00 – 17.00 Uhr

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 Oktober: 11.10. und 25.10.2016, jeweils ab 14.30 Uhr

Fahrradtouren:

Fahrradtour nach Wülfer

Ziel der Tour ist das Café am Trabergestüt. Wir werden über ruhige Straßen und Wege fahren. Die Streckenlänge insgesamt reichlich 30 km, teilweise hügelig. Bitte vorher anmelden.

Termin: Freitag, 07.10.2016, 13.30 Uhr

Abschlussfahrradtour in Herford

Vor der Winterpause wollen wir eine letzte Runde Fahrrad fahren. In diesem Jahr auf der Denkmalroute mitten durch Herford. Anschließend treffen wir uns zum mittlerweile schon traditionellen Ausklang im Lutherhaus mit Kaffee und Kuchen und den besten Fotos der Saison. Dieser Ausklang wird um ca. 14.45 Uhr beginnen. Bei Regenwetter treffen sich alle um 14.30 Uhr am Lutherhaus. Bitte vorher anmelden!

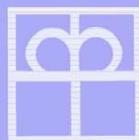
Termin: Freitag, 14.10.2016, 13.30 Uhr

Planung, Vorbereitung, Mitarbeit:

Planungsbesprechung:

Was ist für den Rest des Jahres zu bedenken? Von Serviettenkauf bis Adventsfeier. Und was gibt es an Ideen für 2017?

Termin: Freitag, 21.10.2016, 09.30 Uhr



Böckmanns Laden unterwegs:

Ausflug zum Kloster Loccum

Das Kloster Loccum besteht seit mittlerweile über 850 Jahren. Bei einer Führung lernen wir die Gebäude sowie die Geschichte des Klosters kennen. Anschließend gibt es im Klostercafé „Himmelszelt“ Kaffee und Kuchen.

Kosten: 18,00 Euro (incl. Führung und Kaffeetrinken)

Termin: Dienstag, 18.10.2016

Abfahrt:	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	13.15 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	13.20 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	13.25 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Spaziergang vom Tierpark zum Waldrestaurant „Zur Loose“

Die Strecke durch den Stuckenberg ist pro Weg ca. 4 km lang. Treffpunkt ist am Tierpark. (Bitte vorher anmelden!)

Termin: Freitag, 21.10.2016, 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: 06.10., 13.10., 20.10. und 27.10.2016, ab 16.00 Uhr

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 19.10.2016

Donnerstagsgruppe: 13.10. und 20.10.2016