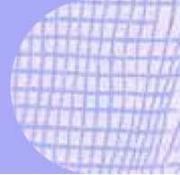




Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



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, 07.12.2016, ab 14.30 Uhr

Guter Rat rund ums Alter:

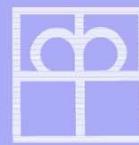
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

Kleine Hilfen im Alltag:

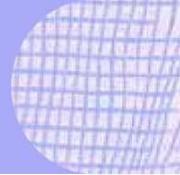
Die Freiwilligen-Agentur bietet kleine Alltagshilfen, wie Kleinstreparaturen oder Begleitung zu Einkauf oder Arztbesuchen an. Wer diese Hilfen in Anspruch nimmt, zahlt lediglich eine Pauschale von 2,00 €, sowie entstehende Auslagen, wie Fahrtkosten, Parkgebühren oder für Reparaturen benötigtes Material.

Anfragen können unter 05221/56034 gestellt werden.

Das nächste Treffen der Helferinnen und Helfer findet am 05.12.2016 ab 15.30 Uhr statt.

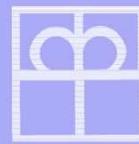
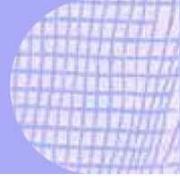


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

Dezember 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 Dezember:

12.12.2016: 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:

05.12.2016: Klönfrühstück

19.12.2016: Klönfrühstück

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Rote Bete Salat, Sauerkrautauflauf mit Kartoffeln und Nachtisch.

Nächster Termin: Mittwoch, 07.12.2016 (Anmeldung bis 05.12.2016)

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 30.11.2016, 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 Dezember: 01.12., 08.12. und 22.12.2016

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 Dezember: 07.12. und 21.12.2016

Klöncafé am Dienstag

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

Die Termine im Dezember: 06.12.2016, ab 14.30 Uhr

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 Dezember:

05.12., 12.12. und 19.12.2016

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 Dezember:

05.12., 12.12. und 19.12.2016

Nordic Walking:

Die Nordic Walking Gruppe trifft sich dienstags und donnerstags, um gemeinsam etwa eine Stunde lang zu laufen. In der Winterzeit ist der Beginn um 09.30 Uhr. Dann ist es weniger kalt und dunkel. Ausgangspunkt ist der Parkplatz am Diebrocker Friedhof an der Hausheider Straße. **Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.30 Uhr.**

Die nächsten Termine: 01.12., 06.12., 08.12., 13.12.*, 15.12., 20.12., 22.12., 27.12. und 29.12.2016

*** Für Dienstag, 13.12.2016 ist ein gemeinsames Frühstück im Lutherhaus geplant. Beginn ist um 09.00 Uhr.**

Line-Dance: „Lissy Ladies“

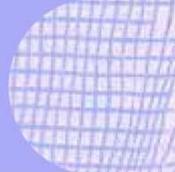
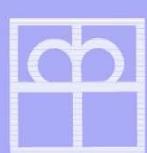
Line-Dance ist eine Tanzform, die in Linien (Lines) neben- und hintereinander getanzt wird – ein Partner ist nicht erforderlich. Jeder einzelne Tanz besteht aus leicht erlernbaren, unterschiedlichen Schrittkombinationen.

Kursleitung: Monika Kolbe

Die nächsten Termine: mittwochs ab 17.00 Uhr, Tage 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

Gemeinsam Heilig Abend feiern

Wer vor der Frage steht „Was mache ich denn an Weihnachten?“, ist eingeladen, im Lutherhaus gemeinsam den Heiligen Abend zu feiern.

Im Kirchsaal des Lutherhauses ist wie in jedem Jahr am Heiligen Abend um 18.00 Uhr Gottesdienst. Danach kann man sich im gemütlichen Gruppenraum am Weihnachtsbaum zusammensetzen, gemeinsam essen, trinken, singen, Geschichten hören,... Die bis jetzt angemeldeten freuen sich über weitere Gäste.

Ein **Treffen zum Kennenlernen**, Speiseplan absprechen und Weihnachtsbaum schmücken ist **am Dienstag, 20.12.2016 um 15.00 Uhr**.

Adventsfeier in Böckmanns Laden

Unsere Adventsfeier mit den gewohnten und bewährten Zutaten wie in den vorherigen Jahren: weihnachtlichen Geschichten und Liedern, gemeinsamen Kaffeetrinken, usw.. Herzliche Einladung an alle! Wir bitten allerdings wieder um eine vorherige Anmeldung, um planen zu können.

Donnerstag, 15.12.2016, 14.30 bis 17.00 Uhr

Verlängertes Frühstück

Herzliche Einladung zu einem gemütlichen und ausgiebigen Frühstück bis in die Mittagszeit hinein.

Wir bitten um Anmeldung bis Freitag, 23.12.2016

Donnerstag, 29.12.2016, ab 09.30 Uhr

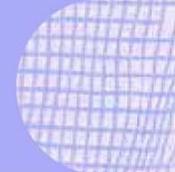
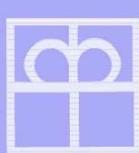
Kurse:

Gedächtnistraining:

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

Mittwochsgruppe: 07.12.2016

Donnerstagsgruppe: 01.12. und 08.12.2016



Hilfe bei Handy, Smartphone & Co

Die Smartphone-Sprechstunde macht im Dezember Pause. Nach Weihnachten im neuen Jahr geht es weiter.

Gemeinsam auf den Spenger Weihnachtsmarkt

Der Spenger Weihnachtsmarkt rund um die St.Martinskirche soll sehr schön sein. Wer Lust hat, das zu überprüfen, kann sich anmelden. Anreise in Fahrgemeinschaften. Treffpunkt ist das Lutherhaus.

Termin: Sonntag, 11.12.2016, 14.30 Uhr

Februar 2017: Fahrt zur Dr. Oetker Welt in Bielefeld

Der knapp dreistündige Rundgang durch die Dr. Oetker Welt vermittelt einen Überblick über das Unternehmen Dr. Oetker und seine Produkte.

Preis für Busfahrt und Besichtigung: 16,00 Euro.

Die Führung am **Dienstag, 28.02.2017** beginnt um 13.30 Uhr.

Die Abfahrtszeiten des Busses stehen noch nicht fest.