



# 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)



### 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, 24.01.2017, 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.

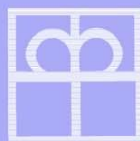
Anfragen können unter 05221/56034 gestellt werden.

Das nächste Treffen der Helferinnen und Helfer findet am 23.01.2017 ab 15.30 Uhr statt.



*Böckmanns Laden*

# Januar 2017



## 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 Januar:  
16.01.2017 und 30.01.2017**

### 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:  
09.01.2017 und 23.01.2017**

### Mittagessen:

Das Mittagessen fällt bis auf weiteres aus, weil die Kochgruppe nicht komplett ist.

**Nächster Termin: Im Frühjahr**

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

**Termin: Mittwoch, 01.02.2017, 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 Januar: 05.01., 12.01., 19.01. und 26.01.2017**

### 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 Januar: 11.01. und 25.01.2017**

### Klöncafé am Dienstag

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

**Die Termine im Januar: 10.01. und 24.01.2017, 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 Januar:  
09.01., 16.01., 23.01. und 30.01.2017**

### 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 Januar:  
09.01., 16.01., 23.01. und 30.01.2017**

### 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: 03.01., 05.01., 10.01., 12.01., 17.01., 19.01.,  
24.01., 26.01. und 31.01.2017**

### 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 Lissy Ladies nehmen in diesem Winter eine Auszeit und halten sich intern fit. Ab April gibt es wieder öffentliche Termine.**



## **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

## **Böckmanns Laden unterwegs:**

### **Fahrt zu „Emsflower“:**

Wenn wir ankommen gibt es zunächst eine Gulaschsuppe zur Stärkung. Danach steht eine etwa 90 minütige Führung durch den Kakteen- und Tropengarten, das Aufzucht- und Schnittblumenhaus sowie Logistik und Produktion an. Anschließend ist Zeit, die schönsten und interessantesten Stellen noch einmal allein aufzusuchen oder im angegliederten Gartencenter einzukaufen.

Kosten: 28,00 Euro (incl. Busfahrt, Gulaschsuppe und Führung)

**Termin: Dienstag, 17.01.2017**

Abfahrt:	Bushaltestelle Gänsemarkt:	10.00 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	10.05 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	10.10 Uhr
	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	10.15 Uhr

Anmeldung bis Freitag, 13.01.2017

**Winterlicher Spaziergang mit gemütlichem Ausklang bei Glühwein** und mehr. Treff- und Endpunkt ist in diesem Jahr das Gemeindehaus in Herringhausen, von wo wir eine Runde gehen werden. Nach den Erfahrungen der letzten Jahre werden wir in zwei Teilgruppen gehen – eine mit zügigem und eine mit gemütlichem Tempo.

Anmeldung bis Donnerstag, 26.01.2017

**Termin: Freitag, 27.01.2017, 14.00 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.



## **Kurse:**

### **Gedächtnistraining:**

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 am Mittwoch und Donnerstag ab 10.00 Uhr  
Bitte vorher anmelden!

**Termine im Januar (jeweils 10.00 Uhr bis 11.15 Uhr):**

**Mittwochsgruppe: 04.01. und 11.01.2017**

**Donnerstagsgruppe: 05.01. und 12.01.2017**

**Die Anschlusskurse beginnen direkt Anfang Februar**

### **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 diesem Monat wieder donnerstags ab 16.00 Uhr Hilfe bei Problemen mit Smartphones und anderen Handys an.

**Die nächsten Termine: 12.01., 19.01. und 26.01.2017, ab 16.00 Uhr**