



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

HERFORD

Die Angebote von Böckmanns Laden sind offen für alle:

Zu den in diesem Faltblatt aufgeführten Veranstaltungen sind Sie herzlich eingeladen. Die Veranstaltungen sind offen für alle Interessierten. Wenn eine vorherige Anmeldung erforderlich ist, ist dies angegeben.

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

Guter Rat rund ums Alter:

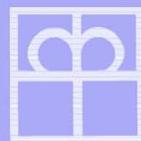
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

Kleine Hilfen im Alltag:

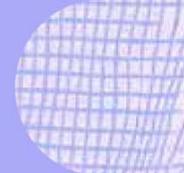
Die Freiwilligen-Agentur bietet kleine Alltagshilfen, wie Kleinstreparaturen oder Begleitung zu Einkauf oder Arztbesuchen an. Wer diese Hilfen in Anspruch nimmt, zahlt lediglich eine Pauschale von 2,00 €, sowie entstehende Auslagen, wie Fahrtkosten, Parkgebühren oder für Reparaturen benötigtes Material.

Anfragen können unter 05221/27 68 44 gestellt werden.

Das nächste Treffen der Helferinnen und Helfer findet am 09.01.2013 um 18.00 Uhr im Ratskeller („Die Knolle“) statt.



Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

Januar 2013



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:

14.01.2013: Klönfrühstück

28.01.2013: „Andalusien“, Diavortrag von Herrn Günter Höveler

Männergesprächskreis:

Männer sind in Böckmanns Laden natürlich immer willkommen, aber hier ganz ausdrücklich! 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 Termine im Januar:

07.01.2013: Klönfrühstück

21.01.2013: „Radfahren in der Uckermark“, Bericht mit Bildern

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: „Gulasch mit Nudeln“, davor eine Kartoffel-Spinat-Suppe, und als Nachtisch Trifle, Anmeldung bis: Montag, 28.01.2013

Termin: Mittwoch, 30.01.2013, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 16.01.2013, 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, Kniffel, ...

Jeden Donnerstag um 14.30 Uhr

Termine im Januar: 03.01., 10.01., 17.01., 24.01. und 31.01.2013

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.

Die Termine im Januar: 09.01. und 23.01.2013

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 und spezielle Sportkleidung ist nicht erforderlich.

Jeden Montag um 15.00 Uhr. Die Termine im Januar:

07.01., 14.01., 21.01. und 28.01.2013

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:

07.01., 14.01., 21.01. und 28.01.2013

Nordic Walking:

Die Nordic Walking Gruppe trifft sich dienstags und donnerstags, um gemeinsam etwa eine Stunde lang zu laufen. Treffpunkt ist der Parkplatz am Diebrocker Friedhof an der Hausheider Straße.

Seit November ist der Beginn wieder um 09.30 Uhr.

Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.30 Uhr.

Die nächsten Termine: 03.01., 08.01., 10.01., 15.01., 17.01., 22.01., 24.01., 29.01. und 31.01.2013

Selbsthilfegruppe Migräne

Die Selbsthilfegruppe Migräne trifft sich an jedem dritten Montag des Monats im Lutherhaus. Interessierte sind herzlich willkommen.

Termin im November: Montag, 21.01.2013, 18.00 Uhr



Sonntagscafé mit Musik

Der Musiker Thorsten Schlender präsentiert bekannte und beliebte Melodien auf faszinierende neue Weise, nämlich mit seiner Panflöte. Sein Motto heißt: Die Panflöte ist mehr als ein Instrument zum Träumen.

Termin: Sonntag, 20.01.2013, 14.30 Uhr, Eintritt: 3,00 €

Böckmanns Laden unterwegs:

Jahreseröffnungsradtour ab Herringhausen:

Treffen ist an der Ecke Dreiländereck/Rüterweg. Von da aus drehen wir eine kleine Runde. Zum Abschluss gibt es im Schnepfenweg noch ein wärmendes Getränk. **Termin: Freitag, 04.01.2013, 14.00 Uhr**

Fahrt nach Bielefeld mit Stadtrundfahrt

In Bielefeld werden wir eine ca. zweistündige geführte Stadtrundfahrt machen, und unter anderem die Universität, die Sparrenburg und Bethel sehen. Zum Abschluss gibt es Kaffee im „Glück und Seligkeit“ (ehemalige Martinikirche).

Kosten: 10,00 Euro (incl. Stadtrundfahrt zzgl. Kaffeetrinken)

Termin: Dienstag, 15.01.2013

Abfahrt:	Bushaltestelle Gänsemarkt:	13.00 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	13.05 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	13.10 Uhr
	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	13.15 Uhr

Anmeldung bis Montag, 14.01.2013

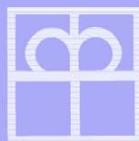
Winterlicher Spaziergang mit gemütlichem Ausklang bei Glühwein und mehr. Treff- und Endpunkt ist in diesem Jahr das Gemeindehaus in Herringhausen, von wo wir eine Runde gehen werden. Wir empfehlen die An- und Abreise per Bus (Linie S1 bis Haltestelle Bakusbrink)– so kann man den Glühwein sorgenfrei genießen. Anmeldung bis Donnerstag, 20.01.2011

Termin: Freitag, 21.01.2011 14.00 Uhr

Fahrt zum Max-Planck Science Tunnel im Nixdorf Museum in Paderborn

Unter dem Motto „Wissen schaffen – Zukunft gestalten“ zeigt diese Sonderausstellung auf anschauliche Weise, womit deutsche Spitzenforschung sich aktuell beschäftigt und wie diese Entwicklungen unser Leben zukünftig verändern werden. Wir werden eine ca. 1 stündige Führung bekommen. Der Eintritt zur Ausstellung ist frei, Kosten für Führung und Anfahrt werden umgelegt. Bitte vorher anmelden!

Termin: Freitag, 01.02.2013, 13.30 Uhr (Treffen am Lutherhaus)



Planung, Vorbereitung, Mitarbeit:

Jahresplanung 2013:

Ausflüge, Feste, Neuerungen in 2013 – all das will geplant sein.

Die Tagesordnungspunkte heißen u.a.: Ausflüge 2013, die wichtigen Termine des Jahres (Grillfest, usw.), Ideen für neue Programmpunkte. Herzliche Einladung an alle, die bereit sind, sich Gedanken darüber zu machen.

Termin: Dienstag, 22.01.2013, 09.30 Uhr

Kurse:

Gedächtnistraining:

Die Gedächtnistrainingskurse sollen zum Ende des Monats wieder beginnen. Die Termine sind wie gewohnt am Mittwoch und Donnerstag ab 10.00 Uhr. Die Kurse laufen über 10 Termine.

Die Termine im Januar:

Mittwochsgruppe: 30.01.2013

Donnerstagsgruppe: 31.01.2013

VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:

Seiden- und Acrylmalerei für Neueinsteiger/-innen und Fortgeschrittene (insgesamt 10 Termine)

Kursbeginn: Dienstag, 05.02.2013, 09.30 Uhr

(Anmeldung bei der Volkshochschule Herford, nähere Informationen gibt es auch bei uns)

Computerkurse:

Mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer zu bekommen, ist ein häufig geäußerter Wunsch. Um das zu erreichen, soll in diesem Kurs (für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen) Gelegenheit sein, verschiedenste Dinge unter Anleitung auszuprobieren. Da in der Adventszeit zu wenig Zeit war, soll der Kurs jetzt fortgesetzt werden. (Anmeldung erforderlich!).

Außerdem soll ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse angeboten werden. Die genauen Termine werden über die Presse bekannt gegeben.