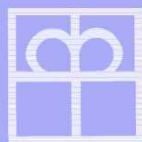
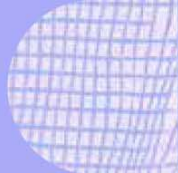




Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



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

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.

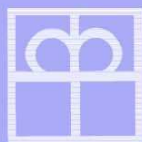
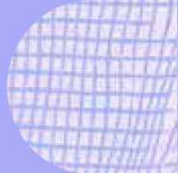
Anfragen können unter 05221/27 68 44 gestellt werden.

Die nächsten Treffen der Helferinnen und Helfer finden am 04.02.2013 und 04.03. um 15.30 Uhr statt.



Böckmanns Laden

Februar 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 Februar:

11.02.2013: Klönfrühstück

25.02.2013: „Die Stromrebelln von Schönau“

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 Februar:

04.02.2013: Klönfrühstück

18.02.2013: „Der Bau des Innenstadtrings“, Vortrag von Herrn Mathias Polster

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: „**Fischauflauf**“, dazu Reis oder Kartoffeln, Eisbergsalat mit Joghurtsauce und als Nachtisch „Schneegestöber“, Anmeldung bis: Montag, 18.02.2013

Termin: Mittwoch, 20.02.2013, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 13.02.2013, 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 Februar: 07.02., 14.02., 21.02. und 28.02.2013

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 Februar: 06.02. und 20.02.2013

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 Februar:

04.02., 11.02., 18.02. und 25.02.2013

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 Februar:

04.02., 11.02., 18.02. und 25.02.2013

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: 03.02., 08.02., 10.02., 15.02., 17.02., 22.02., 24.02., 29.02. und 31.02.2013

Selbsthilfegruppe Migräne

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

Termin im November: Montag, 18.02.2013, 18.00 Uhr



Sonntagscafé mit Musik

Reinhold Böske spielt zu diesem Sonntagscafé Akkordeonmusik zum Zuhören und Mitsingen. **In diesem Monat im findet das Sonntagscafé im Stadtteil TREFF Süd, Fichtestraße 16 statt.** Damit wir das Interesse einschätzen und gegebenenfalls Fahrgemeinschaften vermitteln können, bitten wir um vorherige Anmeldung.

Termin: Sonntag, 24.02.2013, 14.30 Uhr

Bücher- und Trödelmarkt:

Böckmanns Laden bekommt immer wieder Sachspenden. Viele Bücher, aber auch andere schöne Dinge. An diesem Nachmittag wollen wir diese Spenden zum Verkauf anbieten. Und einen Kaffee gibt's auch.

Termin: Samstag, 02.03.2013, 14.00 Uhr – 17.00 Uhr

Böckmanns Laden unterwegs:

Winterspaziergang im Freilichtmuseum in Detmold

Das Freilichtmuseum in Detmold bietet in jedem Winter geführte Winterspaziergänge an. In den vergangenen beiden Jahren war es kalt aber schön. Anreise mit Bullis und ggf. Fahrgemeinschaften.

Termin: Sonntag, 10.02.2013, Treffpunkt Lutherhaus um 13.00 Uhr

Anmeldung bis Freitag, 08.02.2012

Fahrt zu USB-Maschenmoden in Espelkamp

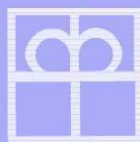
Die Programmpunkte des Nachmittags heißen Kaffeetrinken, Modenschau und Gelegenheit zum Einkauf.

Kosten: 8,00 Euro (incl. Kaffeetrinken und Modenschau)

Termin: Donnerstag, 21.02.2013

Abfahrt:	Bushaltestelle Gänsemarkt:	13.30 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	13.35 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	13.40 Uhr
	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	13.45 Uhr

Anmeldung bis Dienstag, 19.02.2013



Spaziergang durch den Teutoburger Wald zum „Eisernen Anton“

Der „Eiserne Anton“ ist ein Aussichtsturm im Teutoburger Wald. Weil er nicht wirklich hoch ist, ist die Aussicht begrenzt, wenn die Bäume grün sind. Deshalb besuchen wir ihn zu dieser Jahreszeit und wärmen uns anschließend im gleichnamigen Café auf.

Termin: Dienstag, 05.03.2013, 14.00 Uhr (Treffen am Lutherhaus)

Planen, Vorbereiten, Böckmanns Laden gestalten:

Ideensammlung für die Fahrradtouren dieses Jahres

Wir treffen uns wie in den letzten Jahren in Herringhausen. Bitte vorher in Böckmanns Laden oder bei Gerda Steinsiek anmelden!

Termin: Freitag, 15.02.2012, 14.30 Uhr

Ideensammlung für die Spaziergänge dieses Jahres

Frühjahrsblumen, Gärten, Parks, längere Wanderungen. Was ist möglich? Was kommt an? Herzliche Einladung mitzuplanen!

Termin: Montag, 25.02.2012, 15.00 Uhr

Kurse:

Gedächtnistraining:

Die Gedächtnistrainingskurse haben Ende Januar wieder begonnen. Die Termine sind wie gewohnt am Mittwoch und Donnerstag ab 10.00 Uhr. Die Kurse laufen über 10 Termine.

Die Termine im Februar:

Mittwochsgruppe: 06.02., 13.02., 20.02. und 27.02.2013

Donnerstagsgruppe: 07.02., 14.02., 21.02. und 28.02.2013

VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:

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

Kursbeginn: Dienstag, 05.02.2013, 09.30 Uhr

Computerkurse:

Die Furcht vor Datenverlust oder die Angst etwas „kaputt“ zu machen. verunsichern viele Computernutzer. Die aktuellen Kurse sollen Sicherheit vermitteln. Wir bieten zwei Gruppen donnerstags ab 14.00 Uhr und ab 15.30 Uhr an.

Termine im Februar: 07.02., 14.02., 21.02. und 28.02.2013