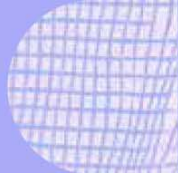




# Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



## *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)

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:**

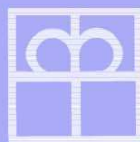
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

### **Kleine Hilfen im Alltag:**

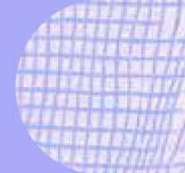
Die Freiwilligen-Agentur bietet kleine Alltagshilfen, wie Kleinstreparaturen oder Begleitung zu Einkauf oder Arztbesuchen an. Wer diese Hilfen in Anspruch nimmt, zahlt lediglich eine Pauschale von 2,00 €, sowie entstehende Auslagen, wie Fahrtkosten, Parkgebühren oder für Reparaturen benötigtes Material.

Anfragen können unter 05221/27 68 44 gestellt werden.

Die nächsten Treffen der Helferinnen und Helfer finden am 04.03.2013 und 08.04. um 15.30 Uhr statt.

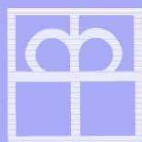
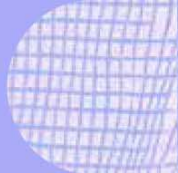


# Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



*Böckmanns Laden*

# März 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 März:**

**11.03.2013: Klönfrühstück**

**25.03.2013: „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 März:**

**04.03.2013: Klönfrühstück**

**18.03.2013: „Jordanien - Zwischen biblischer Vergangenheit und arab. Gegenwart“, Vortrag von Jörg Lange, Diak. Werk Herford**

### Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: „Jägerschnitzel“, dazu Kartoffeln, bunter Bohnensalat und als Nachtisch „Sauerkirschquarkspeise“, Anmeldung bis: Montag, 11.03.2013

**Termin: Mittwoch, 13.03.2013, 12.00 Uhr**

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

**Termin: Mittwoch, 13.03.2013, 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 März: 07.03., 14.03., 21.03. und 28.03.2013**

### 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 März: 06.03. und 20.03.2013**

## 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 März:**

**04.03., 11.03., 18.03. und 25.03.2013**

### 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 März:**

**04.03., 11.03., 18.03. und 25.03.2013**

### 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.

Von November bis Ende März ist der Beginn um 09.30 Uhr.

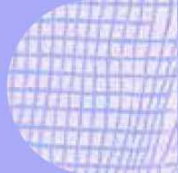
**Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.30 Uhr.**

**Die nächsten Termine: 05.03., 12.03., 14.03., 19.03., 21.03., 26.03. und 28.03.2013**

### Selbsthilfegruppe Migräne

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

**Termin im März: Montag, 18.03.2013, 18.00 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, 06.04.2013, 14.00 Uhr – 17.00 Uhr**

## **Böckmanns Laden unterwegs:**

### **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)**

### **Fahrt in das Museum Bünde zur Ausstellung „ Passion, Auferstehung, Schokoladenosterhasen“ mit Führung**

Das Osterfest ist für die Christen der höchste Feiertag im Jahr. Die Ausstellung informiert über geschichtliche Hintergründe, welche bis zu den Kelten und den Germanen zurückzuführen sind. (Anmeldung bis 26.03.2013)

Kosten: 3,00 Euro (für Eintritt), zzgl. Fahrtkostenumlage

**Termin: 27.03.2013; 13.30 Uhr, Treffpunkt Lutherhaus**

### **Ausflug nach Bad Seebruch/Senkelteich**

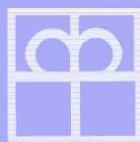
Nach einem Kaffeetrinken in der Gaststätte „Zur wilden Sau“ ist Zeit für einen Spaziergang in Richtung Bad Seebruch/Senkelteich oder zum Selberg.

Kosten: 14,00 Euro (incl. Kaffeetrinken)

**Termin: Dienstag, 02.04.2013**

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 Donnerstag, 28.03.2013**



## **Planen, Vorbereiten, Böckmanns Laden gestalten:**

### **Besprechung für alle, die mitgestalten möchten**

Einige Neuigkeiten der letzten Wochen stehen zur Beratung an.

**Termin: Dienstag, 12.03.2012, 14.30 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 März:**

**Mittwochsgruppe: 06.03., 13.03. und 27.03.2013**

**Donnerstagsgruppe: 07.03., 14.03. und 28.03.2013**

### **VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:**

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

**Termine: Voraussichtlich 05.03., 12.03. und 19.03. ab 09.30 Uhr**

## **Computerkurse:**

Kurs: Was ist wo im Computer?

**Termine im März: 14.03., 21.03. und 28.03.2013, 14.00 Uhr**

Kurs: Einführung Internet

**Termine im März: 14.03., 21.03. und 28.03.2013, 15.30 Uhr**