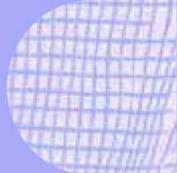




Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



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:

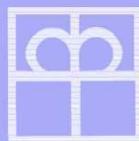
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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 08.04.2013 ab 16.00 Uhr und am 06.05. um 15.30 Uhr statt.

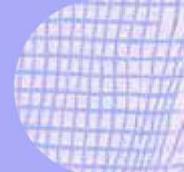


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

April 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 April:

08.04.2013: „Jordanien - Zwischen biblischer Vergangenheit und arab. Gegenwart“, Vortrag von Jörg Lange, Diak. Werk Herford

22.04.2013: „Von Shanghai bis ins rote Becken“ Diavortrag von Herrn Ulrich Müller

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 April:

15.04.2013: Klönfrühstück

29.04.2013: steht noch nicht fest

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Putenschnitzel in Schinken-Sahnesoße mit Boroccoli dazu wahlweise Kartoffeln oder Nudeln, Eisberg-Maissalat, und als Nachtisch Vanillepudding mit Schokosoße. Anmeldung bis: Montag, 08.04.2013

Termin: Mittwoch, 10.04.2013, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 24.04.2013, 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 April: 04.04., 11.04., 18.04. und 25.04.2013

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 April: 03.04. und 17.04.2013

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 April:

08.04., 15.04., 22.04. und 29.04.2013

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 April:

08.04., 15.04., 22.04. und 29.04.2013

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 Anfang April ist der Beginn wieder um 09.00 Uhr.

Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.00 Uhr.

Die nächsten Termine: 02.04., 04.04., 09.04., 11.04., 16.04., 18.04., 23.04., 25.04. und 30.04.2013

Einführungskurs „Nordic Walking“

Dieser Einführungskurs bietet die Möglichkeit „Nordic Walking“ auszuprobieren und zu beachten ist, damit sich die fitness- und gesundheitsfördernde Wirkung einstellt. Leihstöcke können zur Verfügung gestellt werden. Ein Kursbeitrag wird nicht erhoben. Treffpunkt ist der Parkplatz am Diebrocker Friedhof an der Hausheider Straße

Termine: dienstags ab 09.00 Uhr am: 09.04., 16.04. und 23.04.2013

Selbsthilfegruppe Migräne

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

Termin im April: Montag, 15.04.2013, 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

Griechisches Abendessen:

Bodenständiges griechisches Essen statt Grillplatte: Ein Gemüseintopf, griechischer Kartoffelsalat und Tzaziki mit Brot. Dazu griechische Weine zum Probieren. Anmeldung bis Donnerstag, 18.04.2013

Termin: Montag, 22.04.2013, 18.00 Uhr

Böckmanns Laden unterwegs:

Spaziergang um den/am Obersee in Schildesche

Bei diesem Ausflug gibt es zwei Möglichkeiten: Wer kann und mag geht die komplette Runde um den Obersee, alle anderen eben nur ein kleines Stück. Für alle wird ein Platz zum Kaffeetrinken im Seekrug reserviert. Da erfahrungsgemäß viele selbst dort hinfahren wollen, lohnt sich ein Bus nicht. Wir vermitteln aber gern Mitfahrgelegenheiten, z.B. im Diakonie-Bulli.

Termin: Dienstag, 23.04.2013, Treffpunkte: 14.00 Uhr (Diakonie, Auf der Freiheit), 14.10 Uhr (Lutherhaus), 14.30 Uhr (Obersee, Parkplatz am Bayr. Hof) Bitte vorher anmelden und angeben, wo man hinkommt!

Fahrradtouren:

Eine Bitte zu Beginn der Fahrradsaison: **Bitte möglichst immer vorher anmelden!** Natürlich kommt es meistens auf eine Person mehr oder weniger nicht an. Aber kehren fast immer irgendwo ein, und es ist schön, wenn man vorher Plätze reservieren kann.

Fahrradausflug nach Bad Salzuflen

Zum Eingewöhnen fahren wir über den Wall und an der Werre entlang nach Bad Salzuflen. Die Strecke ist weitgehend flach, verkehrsarm und der Hin- und Rückweg (ab Lutherhaus) sind zusammen reichlich 20 Kilometer lang.

Termin: Freitag, 12.04.2013, 14.00 Uhr

(Bitte vorher anmelden. s.o.)



Fahrradausflug zum Hücker Moor

Wir werden über ruhige Straßen und Wege fahren. Die Strecke ist ca. 30 km lang und teilweise hügelig. Treffpunkt ist das Lutherhaus. Zweiter Treffpunkt: Apotheke am Rhin in Oetinghausen (ca.13.45 Uhr)
(Bitte vorher anmelden!)

Termin: Freitag, 26.04.2013, 13.30 Uhr

5. Fahrradgottesdienst im Kirchenkreis Herford

Die Herforder Ortsgruppe des ADFC fährt ab Bahnhof Herford zum Gottesdienst nach Spradow. (Streckenlänge: 36 km)

Termin: Samstag, 27.04.2013, 13.00 Uhr

Planen, Vorbereiten, Böckmanns Laden gestalten:

Planungen für die Sommerzeit

Sommercafé, Grillfest, Ausflüge usw.

Termin: Mittwoch, 08.05.2013, 09.30 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 April:

Mittwuchsgruppe: 03.04., 10.04. und 24.04.2013

Donnerstagsgruppe: 04.04., 11.04. und 25.04.2013

VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:

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

Termine: 09.04., 16.04. und 23.04. ab 09.30 Uhr

Computerkurse:

Die Computerkurse fallen krankheitsbedingt bis auf weiteres aus.