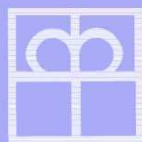




Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



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.

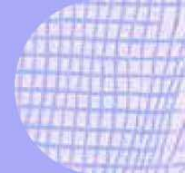
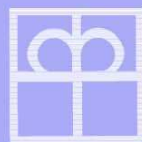
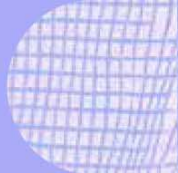
Anfragen können unter 05221/27 68 44 gestellt werden.

Die nächsten Treffen der Helferinnen und Helfer finden am 10.06.2013 ab 15.30 Uhr und am 01.07. ab 18.00 Uhr statt.



Böckmanns Laden

Juni 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 Juni:

03.06.2013: „Wovor Sie sich in acht nehmen sollten: Haustürgeschäfte, Enkeltricks, usw.“ mit Herrn Seidel, Polizei Herford

17.06.2013: Das „Guten-Morgen-Café“ Obernbeck ist zu Besuch

01.07.2013: „Die Vogelwelt im Kreis Herford – Ergebnisse des „Bird Race“ 2013“

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 Juni:

10.06.2013: Klönfrühstück

24.06.2013: Tablet-Computer, was können sie, was kosten sie?
mit Herrn Christopher Dey, Area 51 Computer

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: **Grünen Salat (Romana) mit Tomaten, Lachs im Spargeltopf mit Kartoffeln und Nachtisch.**

Anmeldung bis: Montag, 17.06.2013

Termin: Mittwoch, 19.06.2013, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 19.06.2013, 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 Juni: 06.06., 13.06., 20.06. und 27.06.2013

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 Juni:

03.06., 10.06., 17.06. und 24.06.2013

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 Juni:

03.06., 10.06., 17.06. und 24.06.2013

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.

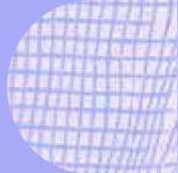
Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.00 Uhr.

Die nächsten Termine: 04.06., 06.06., 11.06., 13.06., 18.06., 20.06., 25.06. und 27.06.2013

Selbsthilfegruppe Migräne

Die Selbsthilfegruppe Migräne trifft sich an jedem dritten Montag des Monats im Lutherhaus. Interessierte sind herzlich willkommen. Wegen Pfingsten ist das Treffen in diesem Monat ausnahmsweise dienstags.

Termin im Juni: Montag, 17.06.2013, 18.00 Uhr



Sommercafé:

Unser Sommercafé ist wieder da! Wir hoffen auch in diesem Jahr auf sonnige Nachmittage im Garten, und wenn nicht, findet das Sommercafé eben in der „guten Stube“ statt.

**Die nächsten Termine: Dienstag, 11.06., und 26.06.2013
jeweils ab 14.00 Uhr**

Der Sonntag:

Unsere Sonntagsaktivitäten sind zuletzt etwas zu kurz gekommen. Unsere gemeinsame Unternehmung führt uns in diesem Monat zum Jubiläumskonzert des Gesangvereins „Freundschaft“ am Haus Hiddenhausen von Consbruch. Anmeldungen zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften wären hilfreich.

Treffen am Lutherhaus: Sonntag, 23.06.2013, 14.30 Uhr

Böckmanns Laden unterwegs:

Fahrt zu den Herrenhäuser Gärten in Hannover

In den Herrenhäuser Gärten gibt es mit dem großen Barockgarten, der Pflanzenvielfalt des Berggartens und den Schauhäusern ganz viel zu sehen.

Treffpunkt ist der Bahnhof. (Bitte vorher anmelden.)

Kosten: ca. 15,00 Euro (Anfahrt mit der Bahn + Eintritt)

Termin: Donnerstag, 27.06.2013, 09.20 Uhr

Fahrradtouren:

Radtour zum Spargelessen in Tonnenheide

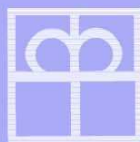
(Treff zur Fahrradverladung am Lutherhaus) Wir fahren vom Hiller Moor aus eine Runde von ca. 35 km durch die ebene Landschaft nördlich des Mittelkanals. Vorherige Anmeldung erforderlich.

Termin: Freitag, 14.06.2013, 09.00 Uhr

Fahrradtour von Bielefeld zurück nach Herford

Wir fahren mit dem Zug nach Bielefeld und dann durch die Grünzüge in Richtung Universität und Schildesche. Nach einer Rast am Obersee geht es über Heepen, Milse und Elverdissen zurück nach Hause.

Termin: Freitag, 21.06.2013, 13.40 Uhr



Kurse:

Gedächtnistraining im Sommer:

Sommerzeit ist für viele auch Urlaubszeit. Statt zweier halbvoller Kursgruppen gibt es im Sommer nur einen Termin pro Woche, zu dem alle, die Lust haben, herzlich eingeladen sind. Das wird am Donnerstagvormittag sein.

Beginn am 04.07.2013, 10.00 Uhr

VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:

Der Seidenmalkurs ist für das Frühjahr beendet. Der Herbstkurs startet im September.