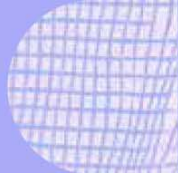




Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



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:

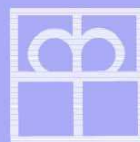
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

Kleine Hilfen im Alltag:

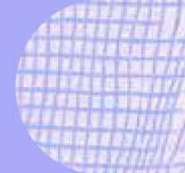
Die Freiwilligen-Agentur bietet kleine Alltagshilfen, wie Kleinstreparaturen oder Begleitung zu Einkauf oder Arztbesuchen an. Wer diese Hilfen in Anspruch nimmt, zahlt lediglich eine Pauschale von 2,00 €, sowie entstehende Auslagen, wie Fahrtkosten, Parkgebühren oder für Reparaturen benötigtes Material.

Anfragen können unter 05221/27 68 44 gestellt werden.

Die nächsten Treffen der Helferinnen und Helfer finden am 06.05.2013 ab 16.00 Uhr und am 10.06. um 15.30 Uhr statt.



Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

Mai 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 Mai:

06.05.2013: „Die Region des Dreischluchtenstausees in China“
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 Mai:

13.05.2013: Klönfrühstück

27.05.2013: steht noch nicht fest

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Spargelcremesuppe, überbackene Frikadellen mit Leipziger Allerlei und als Nachtisch, Götterspeise mit Vanillesoße.

Anmeldung bis: Freitag, 17.05.2013

Termin: Mittwoch, 22.05.2013, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 22.05.2013, 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 Mai: 02.05. und 23.05.2013

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 Mai: 15.05.2013 (letztes Treffen vor der Sommerpause)

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 Mai:

06.05., 13.05. und 27.05.2013

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 Mai:

06.05., 13.05. und 27.05.2013

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: 02.05., 07.05., 14.05., 16.05., 21.05., 23.05. und 28.05.2013

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 Mai: Dienstag, 21.05.2013, 18.00 Uhr



Böckmanns Laden unterwegs:

Fahrt zum Botanischen Garten in Gütersloh

Im Botanischen Garten in Gütersloh bekommt man auf kleiner Fläche eine Menge zu sehen. Es gibt verschiedenste Beete, einen „Dufttunnel“, Sammlungen von Heilkräutern und das Café Palmenhaus. Das Gelände ist flach und die Wege voll rollatortauglich.

Kosten: 15,00 Euro (incl. Kaffeetrinken)

Termin: Donnerstag, 16.05.2013

Abfahrt:	Bushaltestelle Gänsemarkt:	14.00 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	14.05 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	14.10 Uhr
	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	14.15 Uhr

Anmeldung bis Dienstag, 14.05.2013

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 wir kehren fast immer irgendwo ein, und es ist schön, wenn man vorher Plätze reservieren kann.

Von Preußisch Oldendorf nach Bad Essen

Wir fahren am Mittellandkanal von Preußisch Oldendorf nach Bad Essen. Die Strecke ist ca. 30 bis 35 km lang und völlig eben.

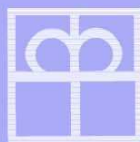
Termin: Freitag, 10.05.2013, 10.00 Uhr

(Bitte vorher anmelden. s.o.)

Fahrradrunde mit Ausklang in Herringhausen:

Eine Runde von ca. 30 km auf verkehrsarmen Strecken. Die genaue Strecke steht noch nicht fest, aber der eine oder andere Hügel wird zu bewältigen sein. Zweiter Treffpunkt ist voraussichtlich die Herringhauser Kirche (14.15 Uhr). Es ist ein Abschluss mit Grillen in Herringhausen geplant. Bitte vorher anmelden.

Termin: Freitag, 17.05.2013, 14.00 Uhr



Fahrradausflug zum Café im Feld in Spradow

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, 31.05.2013, 13.30 Uhr

Planen, Vorbereiten, Böckmanns Laden gestalten:

Planungen für die Sommerzeit

Sommercafé, Grillfest, Ausflüge usw.

Termin: Freitag, 17.05.2013, 09.30 Uhr

Kurse:

Gedächtnistraining:

Die Gedächtnistrainingskurse sind für das Frühjahr beendet. Ab Mitte Juni gibt es wie in den vorangegangenen Jahren „Sommergedächtnistraining“ am Donnerstagvormittag. Dann ohne feste Kursgruppe.

VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:

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