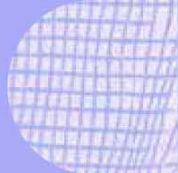




# Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



## *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:**

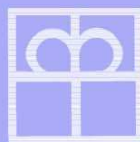
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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

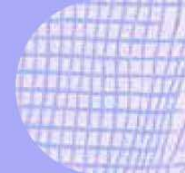
Die Freiwilligen-Agentur bietet kleine Alltagshilfen, wie Kleinstreparaturen oder Begleitung zu Einkauf oder Arztbesuchen an. Wer diese Hilfen in Anspruch nimmt, zahlt lediglich eine Pauschale von 2,00 €, sowie entstehende Auslagen, wie Fahrtkosten, Parkgebühren oder für Reparaturen benötigtes Material.

Anfragen können unter 05221/27 68 44 gestellt werden.

Das nächste Treffen der Helferinnen und Helfer findet am 05.08.2013 ab 15.30 Uhr statt.

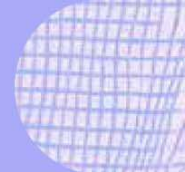
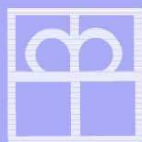
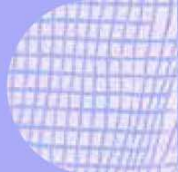


# Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



*Böckmanns Laden*

**Juli  
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 Juli:**

**01.07.2013:** „Die Vogelwelt im Kreis Herford – Ergebnisse des „Bird Race“ 2013“ (Teil 1)

**15.07.2013:** „Jordanien - Zwischen biblischer Vergangenheit und arab. Gegenwart.“ Vortrag von Herrn Jörg Lange, Diak. Werk Herford

**29.07.2013:** „Die Vogelwelt im Kreis Herford – Ergebnisse des „Bird Race“ 2013“ (Teil 2)

### 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 Juli:**

**08.07.2013:** Klönfrühstück

**22.07.2013:** Noch offen

### Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: **Gefüllte Tomate, überbackene Frikadellen mit Kartoffeln und Kohlrabigemüse, als Nachtisch Götterspeise mit Vanillesoße.** Anmeldung bis: Montag, 22.07.2013

**Termin: Mittwoch, 24.07.2013, 12.00 Uhr**

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

**Termin: Mittwoch, 24.07.2013, 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 Juli: 04.07., 11.07., 18.07. und 25.07.2013**

## 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 Juli:**

**01.07., 08.07., 15.07., 22.07. und 29.07.2013**

### 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 Juli:**

**01.07., 08.07., 15.07., 22.07. und 29.07.2013**

### 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.

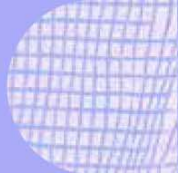
**Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.00 Uhr.**

**Die nächsten Termine: 02.07., 04.07., 09.07., 11.07., 16.07., 18.07., 23.07., 25.07. und 30.07.2013**

### Selbsthilfegruppe Migräne

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

**Termin im Juli: Montag, 15.07.2013, 18.00 Uhr**



## Grillfest im Garten des Lutherhauses

Unser mittlerweile schon tradionelles Grillfest. Wir wollen uns in schöner sommerlicher Umgebung einen schönen frühen Abend machen. Es gibt kühle Getränke, Bratwürstchen und ein großes Salatbuffet.

Das Sommerfest wird der Auftakt zu unserer diesjährigen Spendenaktion sein, bei der bis zum Jahresende das im Haushalt fehlende Geld zusammen kommen muss.

**Termin: Donnerstag, 01.08.2013, ab 16.30 Uhr (Vorher anmelden, bitte!!)**

## Sommercafé:

Unser Sommercafé ist geht in den zweiten Monat. Wir freuen uns auf schöne Nachmittage im Garten und auf nette Gäste.

**Die nächsten Termine: Dienstag, 09.07., und 23.07.2013  
jeweils ab 14.00 Uhr**

## Besuch im griechischen Zentrum in der Waisenhausstraße 1:

Im April haben wir mit fachkundiger Unterstützung im Lutherhaus griechisch gekocht. Die Einladung das griechische Zentrum in der Waisenhausstraße zu besuchen nehmen wir in diesem Monat an. (Bitte anmelden bis 17.07.2013)

**Termin: Freitag, 19.07.2013, 17.30 Uhr**

## Böckmanns Laden unterwegs:

### Fahrt nach Minden mit Schifffahrt auf Weser und Mittellandkanal

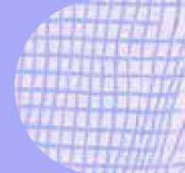
Das Wasserstraßenkreuz gehört zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten der Region. Bei diesem Ausflug ist es vom Schiff aus zu besichtigen. Außerdem gibt es Informationen zu den Baufortschritten der neuen Schleuse.

Kosten: ca. 19,00 Euro (Bus- und Schifffahrt)

**Termin: Dienstag, 16.07.2013**

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 Montag, 15.07.2013**



## Fahrradtouren:

### Fahrradtour am Mittellandkanal

Wir fahren vom Hiller Moor am Mittellandkanal nach Hartum und nach einer Einkehr über Südhemmern und durch Moor wieder zurück. Die Streckenlänge liegt unter 25 km. Treffpunkt ist das Lutherhaus.

Anmeldung bis Donnerstag, 04.07.2013.

**Termin: Freitag, 05.07.2013, 13.00 Uhr**

### Fahrradtour von Bielefeld über Werther zurück nach Herford

Treffpunkt am Bahnhof. Wir fahren mit dem Zug nach Bielefeld und fahren über Werther zurück nach Herford. Die Strecke ist ca. 38 km lang und im Bereich von Werther und Häger hügelig (kein Hochgebirge!!)

Vorherige Anmeldung erforderlich.

**Termin: Freitag, 12.07.2013, 09.40 Uhr (am Bahnhof)**

### Fahrradtour nach Groß Aschen

Die Tour soll uns ins Café „Up´n Lanne in Groß Aschen führen. Zweiter Treffpunkt außer dem Lutherhaus ist die Apotheke am Rhin in Oetinghausen (ca.13.50 Uhr) Bitte bis Mittwoch, 24.07.2013 anmelden!

**Termin: Freitag, 26.07.2013, 13.30 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. Das „Gedächtnistraining im Sommer“ gibt es in den Monaten Juli und August.

**Termine: 04.07., 11.07., 18.07., 25.07.2013, 10.00 Uhr (nicht am 01.08. !!)**

## Computer:

**Die Internetseite von Böckmanns Laden:** Die Internetseite von Böckmanns Laden ist mittlerweile ein dreiviertel Jahr im Netz. Leider wissen immer noch viel zu wenige, dass man dort nicht nur das aktuelle Prospekt und andere Informationen ansehen kann. Die Seite ist so angelegt, dass man auch selbst aktiv werden und sie als Ort des Meinungsaustausches nutzen kann. An diesem Vormittag soll es einen Überblick geben, was jetzt schon geht und was alles ginge, wenn wir es wollen.

**Termin: Freitag, 19.07.2013, 09.30 Uhr**