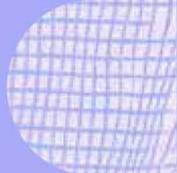




Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



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:

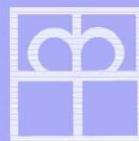
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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.

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



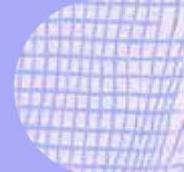
Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

August 2013

Böckmanns Laden



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 August:

12.08.2013: Klönfrühstück

26.08.2013: Zwischen Kaliningrad und Riga – Im Süden des Baltikums
Diavortrag mit 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 August:

05.08.2013: Klönfrühstück

19.08.2013: Klönfrühstück

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: **Salat von gekochten Möhren, überbackene Hähnchenfilets, Kartoffeln – Reis, als Nachtisch Obstsalat mit Sahne.**

Anmeldung bis: Montag, 26.08.2013

Termin: Mittwoch, 28.08.2013, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 28.08.2013, 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 August: 08.08., 15.08., 22.08. und 29.08.2013

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 August:

05.08., 12.08., 19.08. und 26.08.2013

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 August:

05.08., 12.08., 19.08. und 26.08.2013

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: 01.08., 06.08., 08.08., 13.08., 15.08., 20.08., 22.08., 27.08. und 29.08.2013

Selbsthilfegruppe Migräne

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

Termin im August: Montag, 19.08.2013, 18.00 Uhr



Sommercafé:

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

**Die nächsten Termine: Dienstag, 06.08., und 20.08.2013
jeweils ab 14.00 Uhr**

Böckmanns Laden unterwegs:

Ein Tag in Steinhude

Bei der Radtour von Minden nach Steinhude werden im Bus Restplätze frei bleiben. Wer mit dem Zwischenhalt zum „Abladen“ der Radler in Minden leben kann, ist herzlich eingeladen, sich einen schönen Tag in Steinhude zu machen. (Bitte vorher anmelden!)

Abfahrt ab Lutherhaus am 09.08.2013 um 08.00 Uhr

Fahrt zum Zoo in Osnabrück

Der Osnabrücker Zoo präsentiert die Tiere in einer Vielzahl von Themenwelten, von Afrika über Lappland bis hin zum Haus für nachtaktive Tiere.

Kosten: 25,00 Euro (Busfahrt und Eintritt)

Termin: Mittwoch, 21.08.2013

Abfahrt:	Bushaltestelle Gänsemarkt:	10.00 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	10.05 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	10.10 Uhr
	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	10.15 Uhr

Anmeldung bis Dienstag, 20.08.2013

Ausstellung über die Möbelfabrik Kopka

Das Gebäude in dem sich die Herforder Stadtbücherei befindet, wurde ursprünglich als Teil der Möbelfabrik Kopka errichtet. Zur Zeit gibt es dort eine Ausstellung über dieses Unternehmen, das ein Vorreiter der industriellen Möbelproduktion in der Region war.

Ob sich unser Wunschtermin Dienstag, 27.09.2013 nachmittags realisieren lässt, kann erst kurzfristig geklärt werden, da Herr Laue im Moment Urlaub hat.



Fahrradtouren:

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)

Termin: Freitag, 02.08.2013, 13.30 Uhr

Fahrradtour von Minden nach Steinhude

Fahrt nach Minden und ab Steinhude mit dem Reisebus und Fahrradanhänger. Die Strecke ist ca. 50 km lang und weitestgehend flach. Mittags besteht eine Rastgelegenheit - bitte Verpflegung mitbringen. Treffen zur Fahrradverladung um 7.30 Uhr am Lutherhaus.

Anmeldung bis Donnerstag, 08.08.2013.

Termin: Freitag, 09.08.2013, 7.30 Uhr

Radfahren in der Senne

Unsere Runde beginnt in Hövelhof und führt uns zum Lippesee und zum Landesgartenschauengelände von 1994 in Schloss Neuhaus. Am Schloss ist eine Mittagspause geplant. Dann geht es über den Truppenübungsplatz zurück nach Hövelhof. Streckenlänge: 33 km (flach). Treffpunkt Lutherhaus. Vorherige Anmeldung erforderlich!

Termin: Freitag, 23.08.2013, 09.15 Uhr

Fahrradrunde ab Borgholzhausen Bahnhof

Der Borgholzhauser Bahnhof liegt hinter dem Teutoburger Wald. Von dort gibt es ruhige, flache Straßen in Richtung Versmold. Die Mittagsrast ist im Bauerncafé „Im alten Schafstall“ in Versmold Hesselteich geplant. Streckenlänge 30 – 35 km. Bitte vorher anmelden!

Termin: Freitag, 30.09.2013, 10.00 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.

Termine: 08.08., 15.08., 22.08. und 29.08.2013, 10.00 Uhr