



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:

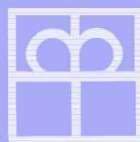
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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 02.09. und 07.10.2013 ab 15.30 Uhr statt.

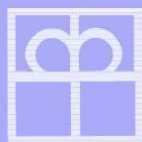
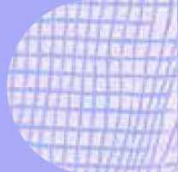


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

September 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 September:

09.09.2013: Überraschungsgast

23.09.2013: Klönfrühstück

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 September:

02.09.2013: Klönfrühstück

16.09.2013: Gemeinsames Frühstück mit dem Sprachkurs

30.09.2013: Bericht von der Prerowfreizeit (mit Bildern)

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: **Tomate mit Thunfisch, Römische Bohnen (grüne Bohnen mit Rindfleisch), als Nachtisch Quarkspeise.** Anmeldung bis: Montag, 16.09.2013

Termin: Mittwoch, 18.09.2013, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 11.09.2013, 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 September: 05.09., 12.09., 19.09. und 26.09.2013

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.

Erstes Treffen nach der Sommerpause 18.09. 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 September:

02.09., 09.09., 16.09., 23.09. und 30.09.2013

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 September:

02.09., 09.09., 16.09., 23.09. und 30.09.2013

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: 03.09., 05.09., 10.09., 12.09., 17.09., 19.09., 24.09., und 26.09.2013

Selbsthilfegruppe Migräne

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

Termin im September: Montag, 16.09.2013, 18.00 Uhr



Sommercafé:

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

**Die nächsten Termine: Dienstag, 03.09., und 17.09.2013
jeweils ab 14.00 Uhr**

Böckmanns Laden unterwegs:

Nachmittagsfahrt nach Randringhausen

Nach dem Kaffeetrinken im Kurhaus Wilmsmeier ist noch Zeit für einen mehr oder weniger langen Spaziergang.

Kosten: 14,00 Euro (Busfahrt und Kaffeetrinken)

Termin: Dienstag, 10.09.2013

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 Montag, 09.09.2013

Fahrradtouren:

Fahrradtour zur Ulenburg

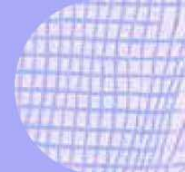
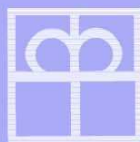
Wir werden über verkehrsarme Strecken zur Ulenburg fahren. Dort ist an diesem Freitag ein Aktionstag zum Thema „Honig“.

Termin: Freitag, 06.09.2013, 13.30 Uhr

Fahrradrunde auf der Mühlenroute

Wir werden ab Südhemmern eine Runde über ruhige Straßen und Wege fahren. Die Strecke ist ca. 35 km lang. Eine Einkehr in einer Mühle ist geplant. Bitte vorher anmelden. Treffpunkt ist das Lutherhaus.

Termin: Freitag, 13.09.2013, 09.30 Uhr



Kurse:

VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:

Seiden- und Acrylmalerei für Neueinsteiger/-innen und Fortgeschrittene (insgesamt mindestens 8 Termine)

Termine im September: dienstags 09.30 Uhr am 17.09., und 24.09.2013

(Anmeldung bei der Volkshochschule Herford, nähere Informationen gibt es auch bei uns)

Gedächtnistraining:

Die Gedächtnistrainingskurse werden Anfang Oktober wieder beginnen. Die Termine sind wie gewohnt am Mittwoch und Donnerstag ab 10.00 Uhr. Die Kurse laufen über 10 Termine.

Beginn der Kurse:

Mittwochsgruppe: 02.10.2013

Donnerstagsgruppe: 10.10.2013