



# 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:**

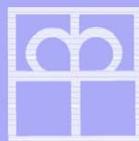
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

### **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.

Die nächsten Treffen der Helferinnen und Helfer finden am 07.10. und 04.10.2013 ab 15.30 Uhr statt.

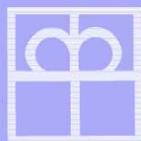


# Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



*Böckmanns Laden*

# Oktober 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 Oktober:**

**07.10.2013: Bericht von der Prerowfreizeit (mit Bildern)**

**21.10.2013: Noch offen**

### 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 Oktober:**

**14.10.2013: Noch offen**

**28.10.2013: Klönfrühstück**

### Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: **Tomate mit Thunfisch, Römische Bohnen (grüne Bohnen mit Rindfleisch), als Nachtisch Quarkspeise.** Anmeldung bis: Montag, 21.10.2013

**Termin: Mittwoch, 23.10.2013, 12.00 Uhr**

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

**Termin: Mittwoch, 23.10.2013, 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 Oktober: 10.10., 17.10., 24.10. und 31.10.2013**

### 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.**

**Termine im Oktober: 02.10., 16.10. und 30.10.2013**

## 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 Oktober:**

**07.10., 14.10., 21.10. und 28.10.2013**

### 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 Oktober:**

**07.10., 14.10., 21.10. und 28.10.2013**

### 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: 01.10., 08.10., 10.10., 15.10., 17.10., 22.10., 24.10., 29.10. und 31.10.2013**

### Selbsthilfegruppe Migräne

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

**Termin im Oktober: Montag, 21.10.2013, 18.00 Uhr**



## **Böckmanns Laden unterwegs:**

### **Fahrt zur Ausstellung „CREDO – Wie Europa christlich wurde“ in Paderborn**

Die Ausstellung beleuchtet die Christianisierung Europas an drei Ausstellungsorten unter drei Themenschwerpunkten: Sie beginnt bei der Ausbreitung des Christentums von der Antike an, setzt sich fort mit der Missionierung Osteuropas im Mittelalter und schließt mit Betrachtungen, wie die Christianisierung rückwirkend betrachtet wurde und welche Bedeutung das Christentum heute für die Identität Europas spielt.

**Kosten:** 14,00 Euro (für Eintritt und Führung), zzgl. 8,00 – 10,00 Euro für die Anfahrt mit der Bahn.

**Treffpunkt:** Bahnhof Herford

**Termin:** Freitag, 25.10.2013, Treffen um 09.20 Uhr (Zug geht 09.33 Uhr)

**Anmeldung bis Donnerstag, 24.10.2013**

## **Fahrradtouren:**

### **Abschlussfahrradtour in Herford**

Vor der Winterpause wollen wir eine letzte kurze Runde Fahrrad fahren. In diesem Jahr wird es in Richtung Pödinghausen und Eickum gehen. Anschließend treffen wir uns zum mittlerweile schon traditionellen Ausklang im Lutherhaus mit Kaffee und Kuchen und besten Fotos der Saison. Dieser Ausklang wird um ca. 15.15 Uhr beginnen. Bitte vorher anmelden.

**Termin:** Freitag, 11.10.2013, 14.00 Uhr

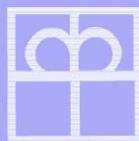
## **Planung, Vorbereitung, Mitarbeit:**

### **Planung für die kommenden Monate**

Folgendes steht auf der Tagesordnung:

- Planungen rund um die Feiern zum Jahresende
- Einige Überlegungen zum Start ins neue Jahr

**Termin:** Freitag, 11.10.2013, 09.30 Uhr



## **Basar in Böckmanns Laden**

Wie auch in den letzten Jahren wird unser Basar wieder am Sonntag vor Volkstrauertag sein, also am 10.11.2013. Das Angebot umfasst wieder viele schöne, selbstgemachte Dinge und die Möglichkeit Kaffee zu trinken.

**Termin:** Sonntag, 10.11.2013, 11.00 – 17.00 Uhr

## **Weihnachten einmal anders**

Weihnachten feiert „man“ im Kreise der Familie. Für manchen ist das aber - warum auch immer – schwierig bis unmöglich. Da stellt sich möglicherweise die Frage: was mache ich denn an Weihnachten? Wer vor dieser Frage steht, ist eingeladen, gemeinschaftlich nach Antworten zu suchen, z.B. durch Vorbereitung eines gemeinsam gefeierten Heiligen Abends. Die genauen Termine stehen noch nicht fest. Es werden voraussichtlich ca. 3 Nachmittage im November und weiter in den Advent hinein sein.

## **Kurse:**

### **VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:**

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

### **Gedächtnistraining:**

Die Gedächtnistrainingskurse starten im Oktober wieder neu. Die Termine sind wie gewohnt am Mittwoch und Donnerstag ab 10.00 Uhr. Die Kurse laufen über 10 Termine. Wegen vieler außergewöhnlicher Termine wird es in diesem Herbst leider immer wieder Unterbrechungen geben.

### **Termine im Oktober:**

**Mittwochsgruppe:** 02.10., 09.10., 16.10. und 23.10.2013

**Donnerstagsgruppe:** 17.10. und 24.10.2013