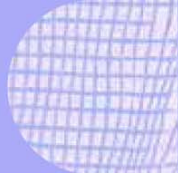




Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

Diakonisches Werk Herford e.V.
Oetinghauser Weg 6
32051 Herford

Telefon: **05221/56034**

E-Mail: boeckmanns.laden@teleos-web.de

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:

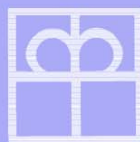
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

Kleine Hilfen im Alltag:

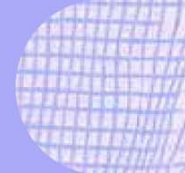
Die Freiwilligen-Agentur bietet kleine Alltagshilfen, wie Kleinstreparaturen oder Begleitung zu Einkauf oder Arztbesuchen an. Wer diese Hilfen in Anspruch nimmt, zahlt lediglich eine Pauschale von 2,00 €, sowie entstehende Auslagen, wie Fahrtkosten, Parkgebühren oder für Reparaturen benötigtes Material.

Anfragen können unter 05221/276844 gestellt werden.

Die nächsten Treffen der Helferinnen und Helfer finden am 04.11. oder 02.12.2013 um 15.30 Uhr statt.

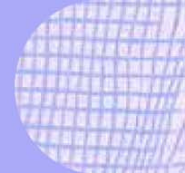
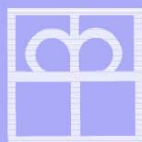


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

November 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 November:

04.11.2013: Klönfrühstück

18.11.2013: Buchtipps zum Verschenken und selber lesen.

Beiträge sind herzlich willkommen.

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 November:

11.11.2013: Klönfrühstück

25.11.2013: Steht noch nicht fest

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Eisberg-Möhren-Salat, Grünkohl mit Kohlwurst, Kasslerkotelett und Kartoffeln. Als Nachtisch Mascarpone-Apfel-Creme.

Anmeldung bis: Montag, 25.11.2013

Termin: Mittwoch, 27.11.2013, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 20.11.2013, 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 November: 07.11., 14.11. und 28.11.2013.

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 November: 13.11. und 27.11. 2013

Kurse:

VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:

Seiden- und Acrylmalerei für Neueinsteiger/-innen und Fortgeschrittene (insgesamt 10 Termine).

Termine im November: dienstags 09.30 Uhr am 05.11., 12.11. 19.11., und 26.11.2013

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 November:

04.11., 11.11., 18.11. und 25.11.2013

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 November:

04.11., 11.11., 18.11. und 25.11.2013

Nordic Walking:

Die Nordic Walking Gruppe trifft sich dienstags und donnerstags, um gemeinsam etwa eine Stunde lang zu laufen. Ab November geht es wieder um 09.30 Uhr los. Treffpunkt ist der Parkplatz am Diebrocker Friedhof an der Hausheider Straße.

Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.30 Uhr.

Die nächsten Termine: 05.11., 07.11., 12.11., 14.11., 19.11., 21.11., 26.11. und 28.11.2013

Selbsthilfegruppe Migräne

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

Termin im November: Montag, 18.11.2013, 18.00 Uhr



Basar in Böckmanns Laden: (s. Einlegeblatt)

Der diesjährige Basar wird bunter und vielfältiger als in den vergangenen Jahren. Wir haben mehr Anbieter, die verschiedenste nützliche und dekorative selbstgemachte Dinge anbieten. Die Veranstaltung findet daher erstmals im großen Saal statt.

Termin: Sonntag, 10.11.2013, 11.00 – 17.00 Uhr

Gemeinsam Weihnachten feiern

Weihnachten feiert „man“ im Kreise der Familie. Für manchen ist das aber - warum auch immer – schwierig bis unmöglich. Wer vor der Frage steht „Was mache ich denn an Weihnachten?“, ist eingeladen, gemeinschaftlich nach Antworten zu suchen, z.B. durch Vorbereitung eines gemeinsam gefeierten Heiligen Abends.

Ablauf: Für die Vorbereitung sind zunächst drei Termine dienstags nachmittags jeweils von 15.00 Uhr bis ca. 16.30 Uhr vorgesehen:

12.11.2013: **Kennenlernen.** Wer ist dabei?

26.11.2013: **Planen.** Was stellen wir uns vor? Und wie geht das zusammen?

10.12.2013: **Vorbereiten.** Was ist zu tun und wer macht das?

Kosten: Die Kosten für die Feier werden umgelegt. Der verpflichtende Anteil wird 15,00 Euro nicht übersteigen.

Anmeldung: Bitte bis zum 11.11.2013 anmelden

Böckmanns Laden unterwegs:

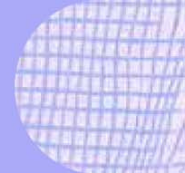
Fahrt zum Pickertessen bei Rüter in Tonnenheide

Kosten: 16,00 Euro (incl. Pickert und Kaffee satt)

Termin: Donnerstag, 21.11.2013

Abfahrt:	Bushaltestelle Gänsemarkt:	11.00 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	11.05 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	11.10 Uhr
	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	11.15 Uhr

Anmeldung bis Mittwoch, 20.11.2013



Fahrt zum Weihnachtsmarkt in Osnabrück:

Der Weihnachtsmarkt in Osnabrück ist zweigeteilt. Ein Teil befindet sich am Dom, der andere am wunderschönen Rathausplatz. Für den Weihnachtsmarkt und einen Einkaufsbummel haben Sie bis 18.30 Uhr Zeit.

Kosten: 12,00 Euro

Termin: Mittwoch, 11.12.2013

Abfahrt:	Bushaltestelle Gänsemarkt:	13.00 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	13.05 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	13.10 Uhr
	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	13.15 Uhr

Vorherige Anmeldung erforderlich!

Gemeinsam ins Kino:

Ziemlich beste Freunde

Der Film handelt von „einem wohlhabenden Querschnittsgelähmten und einem Armen, die sich auf Augenhöhe begegnen und der nüchternen Realität Hoffnung und Lebensfreude abtrotzen.“ (Prospekt)

Termin: Mittwoch, 13.11.2013, 15.00 Uhr im Capitol

Vorher anmelden ist sinnvoll, da die Aufführung im Rahmen der Filmreihe „über Leben“ gut beworben wird. Treffen um 14.45 Uhr vor dem Capitol

Gestecke:

Grabgestecke selbst gemacht

Wir bieten: eine reichhaltige Auswahl von Materialien, sowie fachkundige Anleitung und (wenn gewünscht) auch tatkräftige Unterstützung.

Leitung: Monika Müller. Anmeldung bis Dienstag, 12.11.2013

Termin: Freitag, 15.11.2013, 09.30 Uhr

Schöne Adventsgestecke selber machen

An diesem Vormittag können Sie adventliche Gestecke selbst zusammenstellen. Eine reichhaltige Auswahl von Materialien ist vorhanden.

Leitung: Monika Müller. Anmeldung bis Dienstag, 26.11.2013

Termin: Freitag, 29.11.2013, 09.30 Uhr

Gedächtnistraining:

Die Termine der laufenden Kurse:

Mittwochsgruppe: 06.11., 13.11., 20.11. und 27.11.2013

Donnerstagsgruppe: 14.11., 21.11. und 28.11.2013