



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:

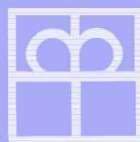
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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 09.01.2013 um 18.00 Uhr im Ratskeller („Die Knolle“) statt.

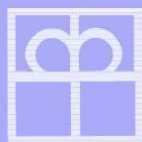
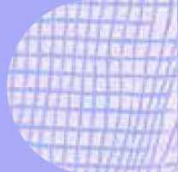


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

Januar 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 Januar:

14.01.2013: Klönfrühstück

28.01.2013: „Andalusien“, Diavortrag von Herrn Günter Höveler

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 Januar:

07.01.2013: Klönfrühstück

21.01.2013: „Radfahren in der Uckermark“, Bericht mit Bildern von Rainer Kalinowski

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: „Gulasch mit Nudeln“, davor eine Kartoffel-Spinat-Suppe, und als Nachtisch Trifle, Anmeldung bis: Montag, 28.01.2013

Termin: Mittwoch, 30.01.2013, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 16.01.2013, 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 Januar: 03.01., 10.01., 17.01., 24.01. und 31.01.2013

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.

Die Termine im Januar: 09.01. und 23.01.2013

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 Januar:

07.01., 14.01., 21.01. und 28.01.2013

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 Januar:

07.01., 14.01., 21.01. und 28.01.2013

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 November ist der Beginn wieder um 09.30 Uhr.

Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.30 Uhr.

Die nächsten Termine: 03.01., 08.01., 10.01., 15.01., 17.01., 22.01., 24.01., 29.01. und 31.01.2013

Selbsthilfegruppe Migräne

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

Termin im November: Montag, 21.01.2013, 18.00 Uhr



Sonntagscafé mit Musik

Der Musiker Thorsten Schlender präsentiert bekannte und beliebte Melodien auf faszinierende neue Weise, nämlich mit seiner Panflöte. Sein Motto heißt: Die Panflöte ist mehr als ein Instrument zum Träumen.

Termin: Sonntag, 20.01.2013, 14.30 Uhr, Eintritt: 3,00 €

Böckmanns Laden unterwegs:

Jahreseröffnungsradtour ab Herringhausen:

Treffen ist an der Ecke Dreiländereck/Rüterweg. Von da aus drehen wir eine kleine Runde. Zum Abschluss gibt es im Schnepfenweg noch ein wärmendes Getränk. **Termin: Freitag, 04.01.2013, 14.00 Uhr**

Fahrt nach Bielefeld mit Stadtrundfahrt

In Bielefeld werden wir eine ca. zweistündige geführte Stadtrundfahrt machen, und unter anderem die Universität, die Sparrenburg und Bethel sehen. Zum Abschluss gibt es Kaffee im „Glück und Seligkeit“ (ehemalige Martinikirche).

Kosten: 10,00 Euro (incl. Stadtrundfahrt zzgl. Kaffeetrinken)

Termin: Dienstag, 15.01.2013

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

Anmeldung bis Montag, 14.01.2013

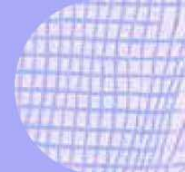
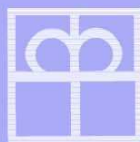
Winterlicher Spaziergang mit gemütlichem Ausklang bei Glühwein und mehr. Treff- und Endpunkt ist in diesem Jahr das Gemeindehaus in Herringhausen, von wo wir eine Runde gehen werden. Wir empfehlen die An- und Abreise per Bus (Linie S1 bis Haltestelle Bakusbrink)– so kann man den Glühwein sorgenfrei genießen. Anmeldung bis Donnerstag, 20.01.2011

Termin: Freitag, 25.01.2013, 14.00 Uhr

Fahrt zum Max-Planck Science Tunnel im Nixdorf Museum in Paderborn

Unter dem Motto „Wissen schaffen – Zukunft gestalten“ zeigt diese Sonderausstellung auf anschauliche Weise, womit deutsche Spitzenforschung sich aktuell beschäftigt und wie diese Entwicklungen unser Leben zukünftig verändern werden. Wir werden eine ca. 1 stündige Führung bekommen. Der Eintritt zur Ausstellung ist frei, Kosten für Führung und Anfahrt werden umgelegt. Bitte vorher anmelden!

Termin: Freitag, 01.02.2013, 13.30 Uhr (Treffen am Lutherhaus)



Planung, Vorbereitung, Mitarbeit:

Jahresplanung 2013:

Ausflüge, Feste, Neuerungen in 2013 – all das will geplant sein.

Die Tagesordnungspunkte heißen u.a.: Ausflüge 2013, die wichtigen Termine des Jahres (Grillfest, usw.), Ideen für neue Programmpunkte. Herzliche Einladung an alle, die bereit sind, sich Gedanken darüber zu machen.

Termin: Dienstag, 22.01.2013, 09.30 Uhr

Kurse:

Gedächtnistraining:

Die Gedächtnistrainingskurse sollen zum Ende des Monats wieder beginnen. Die Termine sind wie gewohnt am Mittwoch und Donnerstag ab 10.00 Uhr. Die Kurse laufen über 10 Termine.

Die Termine im Januar:

Mittwochsgruppe: 30.01.2013

Donnerstagsgruppe: 31.01.2013

VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:

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

Kursbeginn: Dienstag, 05.02.2013, 09.30 Uhr

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

Computerkurse:

Mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer zu bekommen, ist ein häufig geäußelter Wunsch. Um das zu erreichen, soll in diesem Kurs (für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen) Gelegenheit sein, verschiedenste Dinge unter Anleitung auszuprobieren. Da in der Adventszeit zu wenig Zeit war, soll der Kurs jetzt fortgesetzt werden. (Anmeldung erforderlich!).

Außerdem soll ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse angeboten werden. Die genauen Termine werden über die Presse bekannt gegeben.



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:

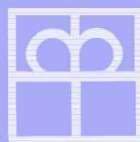
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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 04.02.2013 und 04.03. um 15.30 Uhr statt.

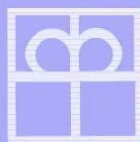
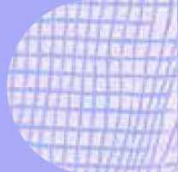


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

Februar 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 Februar:

11.02.2013: Klönfrühstück

25.02.2013: „Die Stromrebelln von Schönau“

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 Februar:

04.02.2013: Klönfrühstück

18.02.2013: „Der Bau des Innenstadtrings“, Vortrag von Herrn Mathias Polster

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: „**Fischauflauf**“, dazu Reis oder Kartoffeln, Eisbergsalat mit Joghurtsauce und als Nachtisch „Schneegestöber“, Anmeldung bis: Montag, 18.02.2013

Termin: Mittwoch, 20.02.2013, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 13.02.2013, 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 Februar: 07.02., 14.02., 21.02. und 28.02.2013

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.

Die Termine im Februar: 06.02. und 20.02.2013

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 Februar:

04.02., 11.02., 18.02. und 25.02.2013

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 Februar:

04.02., 11.02., 18.02. und 25.02.2013

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 November ist der Beginn wieder um 09.30 Uhr.

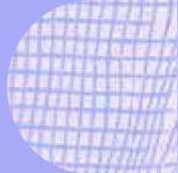
Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.30 Uhr.

Die nächsten Termine: 03.02., 08.02., 10.02., 15.02., 17.02., 22.02., 24.02., 29.02. und 31.02.2013

Selbsthilfegruppe Migräne

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

Termin im November: Montag, 18.02.2013, 18.00 Uhr



Sonntagscafé mit Musik

Reinhold Böske spielt zu diesem Sonntagscafé Akkordeonmusik zum Zuhören und Mitsingen. **In diesem Monat im findet das Sonntagscafé im Stadtteil TREFF Süd, Fichtestraße 16 statt.** Damit wir das Interesse einschätzen und gegebenenfalls Fahrgemeinschaften vermitteln können, bitten wir um vorherige Anmeldung.

Termin: Sonntag, 24.02.2013, 14.30 Uhr

Bücher- und Trödelmarkt:

Böckmanns Laden bekommt immer wieder Sachspenden. Viele Bücher, aber auch andere schöne Dinge. An diesem Nachmittag wollen wir diese Spenden zum Verkauf anbieten. Und einen Kaffee gibt's auch.

Termin: Samstag, 02.03.2013, 14.00 Uhr – 17.00 Uhr

Böckmanns Laden unterwegs:

Winterspaziergang im Freilichtmuseum in Detmold

Das Freilichtmuseum in Detmold bietet in jedem Winter geführte Winterspaziergänge an. In den vergangenen beiden Jahren war es kalt aber schön. Anreise mit Bullis und ggf. Fahrgemeinschaften.

Termin: Sonntag, 10.02.2013, Treffpunkt Lutherhaus um 13.00 Uhr

Anmeldung bis Freitag, 08.02.2012

Fahrt zu USB-Maschenmoden in Espelkamp

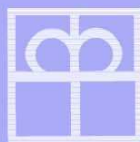
Die Programmpunkte des Nachmittags heißen Kaffeetrinken, Modenschau und Gelegenheit zum Einkauf.

Kosten: 8,00 Euro (incl. Kaffeetrinken und Modenschau)

Termin: Donnerstag, 21.02.2013

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 Dienstag, 19.02.2013



Spaziergang durch den Teutoburger Wald zum „Eisernen Anton“

Der „Eiserne Anton“ ist ein Aussichtsturm im Teutoburger Wald. Weil er nicht wirklich hoch ist, ist die Aussicht begrenzt, wenn die Bäume grün sind. Deshalb besuchen wir ihn zu dieser Jahreszeit und wärmen uns anschließend im gleichnamigen Café auf.

Termin: Dienstag, 05.03.2013, 14.00 Uhr (Treffen am Lutherhaus)

Planen, Vorbereiten, Böckmanns Laden gestalten:

Ideensammlung für die Fahrradtouren dieses Jahres

Wir treffen uns wie in den letzten Jahren in Herringhausen. Bitte vorher in Böckmanns Laden oder bei Gerda Steinsiek anmelden!

Termin: Freitag, 15.02.2012, 14.30 Uhr

Ideensammlung für die Spaziergänge dieses Jahres

Frühjahrsblumen, Gärten, Parks, längere Wanderungen. Was ist möglich? Was kommt an? Herzliche Einladung mitzuplanen!

Termin: Montag, 25.02.2012, 15.00 Uhr

Kurse:

Gedächtnistraining:

Die Gedächtnistrainingskurse haben Ende Januar wieder begonnen. Die Termine sind wie gewohnt am Mittwoch und Donnerstag ab 10.00 Uhr. Die Kurse laufen über 10 Termine.

Die Termine im Februar:

Mittwochsgruppe: 06.02., 13.02., 20.02. und 27.02.2013

Donnerstagsgruppe: 07.02., 14.02., 21.02. und 28.02.2013

VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:

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

Kursbeginn: Dienstag, 05.02.2013, 09.30 Uhr

Computerkurse:

Die Furcht vor Datenverlust oder die Angst etwas „kaputt“ zu machen. verunsichern viele Computernutzer. Die aktuellen Kurse sollen Sicherheit vermitteln. Wir bieten zwei Gruppen donnerstags ab 14.00 Uhr und ab 15.30 Uhr an.

Termine im Februar: 07.02., 14.02., 21.02. und 28.02.2013



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:

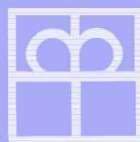
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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 04.03.2013 und 08.04. um 15.30 Uhr statt.

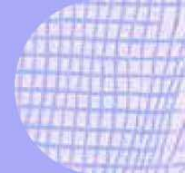
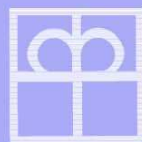
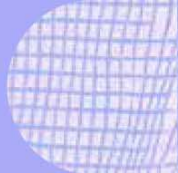


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

März 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 März:

11.03.2013: Klönfrühstück

25.03.2013: „Die Stromrebelln von Schönau“

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 März:

04.03.2013: Klönfrühstück

18.03.2013: „Jordanien - Zwischen biblischer Vergangenheit und arab. Gegenwart“, Vortrag von Jörg Lange, Diak. Werk Herford

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: „Jägerschnitzel“, dazu Kartoffeln, bunter Bohnensalat und als Nachtisch „Sauerkirschquarkspeise“, Anmeldung bis: Montag, 11.03.2013

Termin: Mittwoch, 13.03.2013, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 13.03.2013, 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 März: 07.03., 14.03., 21.03. und 28.03.2013

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.

Die Termine im März: 06.03. und 20.03.2013

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 März:

04.03., 11.03., 18.03. und 25.03.2013

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 März:

04.03., 11.03., 18.03. und 25.03.2013

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.

Von November bis Ende März ist der Beginn um 09.30 Uhr.

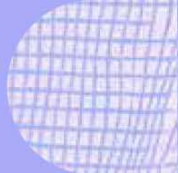
Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.30 Uhr.

Die nächsten Termine: 05.03., 12.03., 14.03., 19.03., 21.03., 26.03. und 28.03.2013

Selbsthilfegruppe Migräne

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

Termin im März: Montag, 18.03.2013, 18.00 Uhr



Bücher- und Trödelmarkt:

Böckmanns Laden bekommt immer wieder Sachspenden. Viele Bücher, aber auch andere schöne Dinge. An diesem Nachmittag wollen wir diese Spenden zum Verkauf anbieten. Und einen Kaffee gibt's auch.

Termin: Samstag, 06.04.2013, 14.00 Uhr – 17.00 Uhr

Böckmanns Laden unterwegs:

Spaziergang durch den Teutoburger Wald zum „Eisernen Anton“

Der „Eiserne Anton“ ist ein Aussichtsturm im Teutoburger Wald. Weil er nicht wirklich hoch ist, ist die Aussicht begrenzt, wenn die Bäume grün sind. Deshalb besuchen wir ihn zu dieser Jahreszeit und wärmen uns anschließend im gleichnamigen Café auf.

Termin: Dienstag, 05.03.2013, 14.00 Uhr (Treffen am Lutherhaus)

Fahrt in das Museum Bünde zur Ausstellung „ Passion, Auferstehung, Schokoladenosterhasen“ mit Führung

Das Osterfest ist für die Christen der höchste Feiertag im Jahr. Die Ausstellung informiert über geschichtliche Hintergründe, welche bis zu den Kelten und den Germanen zurückzuführen sind. (Anmeldung bis 26.03.2013)

Kosten: 3,00 Euro (für Eintritt), zzgl. Fahrtkostenumlage

Termin: 27.03.2013; 13.30 Uhr, Treffpunkt Lutherhaus

Ausflug nach Bad Seebruch/Senkelteich

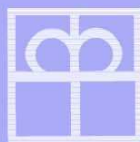
Nach einem Kaffeetrinken in der Gaststätte „Zur wilden Sau“ ist Zeit für einen Spaziergang in Richtung Bad Seebruch/Senkelteich oder zum Selberg.

Kosten: 14,00 Euro (incl. Kaffeetrinken)

Termin: Dienstag, 02.04.2013

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 Donnerstag, 28.03.2013



Planen, Vorbereiten, Böckmanns Laden gestalten:

Besprechung für alle, die mitgestalten möchten

Einige Neuigkeiten der letzten Wochen stehen zur Beratung an.

Termin: Dienstag, 12.03.2012, 14.30 Uhr

Kurse:

Gedächtnistraining:

Die Gedächtnistrainingskurse haben Ende Januar wieder begonnen. Die Termine sind wie gewohnt am Mittwoch und Donnerstag ab 10.00 Uhr. Die Kurse laufen über 10 Termine.

Die Termine im März:

Mittwochsgruppe: 06.03., 13.03. und 27.03.2013

Donnerstagsgruppe: 07.03., 14.03. und 28.03.2013

VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:

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

Termine: Voraussichtlich 05.03., 12.03. und 19.03. ab 09.30 Uhr

Computerkurse:

Kurs: Was ist wo im Computer?

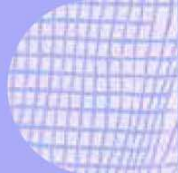
Termine im März: 14.03., 21.03. und 28.03.2013, 14.00 Uhr

Kurs: Einführung Internet

Termine im März: 14.03., 21.03. und 28.03.2013, 15.30 Uhr



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:

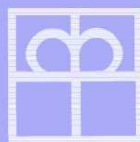
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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 08.04.2013 ab 16.00 Uhr und am 06.05. um 15.30 Uhr statt.

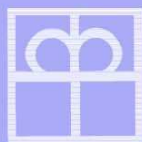


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

April 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 April:

08.04.2013: „Jordanien - Zwischen biblischer Vergangenheit und arab. Gegenwart“, Vortrag von Jörg Lange, Diak. Werk Herford

22.04.2013: „Von Shanghai bis ins rote Becken“ Diavortrag von 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 April:

15.04.2013: Klönfrühstück

29.04.2013: steht noch nicht fest

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Putenschnitzel in Schinken-Sahnesoße mit Boroccoli dazu wahlweise Kartoffeln oder Nudeln, Eisberg-Maissalat, und als Nachtisch Vanillepudding mit Schokosoße. Anmeldung bis: Montag, 08.04.2013

Termin: Mittwoch, 10.04.2013, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 24.04.2013, 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 April: 04.04., 11.04., 18.04. und 25.04.2013

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.

Die Termine im April: 03.04. und 17.04.2013

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 April:

08.04., 15.04., 22.04. und 29.04.2013

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 April:

08.04., 15.04., 22.04. und 29.04.2013

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: 02.04., 04.04., 09.04., 11.04., 16.04., 18.04., 23.04., 25.04. und 30.04.2013

Einführungskurs „Nordic Walking“

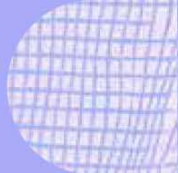
Dieser Einführungskurs bietet die Möglichkeit „Nordic Walking“ auszuprobieren und man erfährt, was zu beachten ist, damit sich die fitness- und gesundheitsfördernde Wirkung einstellt. Leihstöcke können zur Verfügung gestellt werden. Ein Kursbeitrag wird nicht erhoben. Treffpunkt ist der Parkplatz am Diebrocker Friedhof an der Hausheider Straße

Termine: dienstags ab 09.00 Uhr am: 09.04., 16.04. und 23.04.2013

Selbsthilfegruppe Migräne

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

Termin im April: Montag, 15.04.2013, 18.00 Uhr



Bücher- und Trödelmarkt:

Böckmanns Laden bekommt immer wieder Sachspenden. Viele Bücher, aber auch andere schöne Dinge. An diesem Nachmittag wollen wir diese Spenden zum Verkauf anbieten. Und einen Kaffee gibt's auch.

Termin: Samstag, 06.04.2013, 14.00 Uhr – 17.00 Uhr

Griechisches Abendessen:

Bodenständiges griechisches Essen statt Grillplatte: Ein Gemüseintopf, griechischer Kartoffelsalat und Tzaziki mit Brot. Dazu griechische Weine zum Probieren. Anmeldung bis Donnerstag, 18.04.2013

Termin: Montag, 22.04.2013, 18.00 Uhr

Böckmanns Laden unterwegs:

Spaziergang um den/am Obersee in Schildesche

Bei diesem Ausflug gibt es zwei Möglichkeiten: Wer kann und mag geht die komplette Runde um den Obersee, alle anderen eben nur ein kleines Stück. Für alle wird ein Platz zum Kaffeetrinken im Seekrug reserviert. Da erfahrungsgemäß viele selbst dort hinfahren wollen, lohnt sich ein Bus nicht. Wir vermitteln aber gern Mitfahrgelegenheiten, z.B. im Diakonie-Bulli.

Termin: Dienstag, 23.04.2013, Treffpunkte: 14.00 Uhr (Diakonie, Auf der Freiheit), 14.10 Uhr (Lutherhaus), 14.30 Uhr (Obersee, Parkplatz am Bayr. Hof) Bitte vorher anmelden und angeben, wo man hinkommt!

Fahrradtouren:

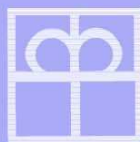
Eine Bitte zu Beginn der Fahrradsaison: **Bitte möglichst immer vorher anmelden!** Natürlich kommt es meistens auf eine Person mehr oder weniger nicht an. Aber kehren fast immer irgendwo ein, und es ist schön, wenn man vorher Plätze reservieren kann.

Fahrradausflug nach Bad Salzuflen

Zum Eingewöhnen fahren wir über den Wall und an der Werre entlang nach Bad Salzuflen. Die Strecke ist weitgehend flach, verkehrsarm und der Hin- und Rückweg (ab Lutherhaus) sind zusammen reichlich 20 Kilometer lang.

Termin: Freitag, 12.04.2013, 14.00 Uhr

(Bitte vorher anmelden. s.o.)



Fahrradausflug zum Hücker Moor

Wir werden über ruhige Straßen und Wege fahren. Die Strecke ist ca. 30 km lang und teilweise hügelig. Treffpunkt ist das Lutherhaus. Zweiter Treffpunkt: Apotheke am Rhin in Oetinghausen (ca.13.45 Uhr)
(Bitte vorher anmelden!)

Termin: Freitag, 26.04.2013, 13.30 Uhr

5. Fahrradgottesdienst im Kirchenkreis Herford

Die Herforder Ortsgruppe des ADFC fährt ab Bahnhof Herford zum Gottesdienst nach Spradow. (Streckenlänge: 36 km)

Termin: Samstag, 27.04.2013, 13.00 Uhr

Planen, Vorbereiten, Böckmanns Laden gestalten:

Planungen für die Sommerzeit

Sommercafé, Grillfest, Ausflüge usw.

Termin: Mittwoch, 08.05.2013, 09.30 Uhr

Kurse:

Gedächtnistraining:

Die Gedächtnistrainingskurse haben Ende Januar wieder begonnen. Die Termine sind wie gewohnt am Mittwoch und Donnerstag ab 10.00 Uhr. Die Kurse laufen über 10 Termine.

Die Termine im April:

Mittwochsgruppe: 03.04., 10.04. und 24.04.2013

Donnerstagsgruppe: 04.04., 11.04. und 25.04.2013

VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:

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

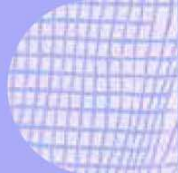
Termine: 09.04., 16.04. und 23.04. ab 09.30 Uhr

Computerkurse:

Die Computerkurse fallen krankheitsbedingt bis auf weiteres aus.



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:

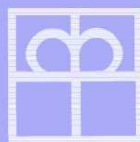
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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 06.05.2013 ab 16.00 Uhr und am 10.06. um 15.30 Uhr statt.



Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

**Mai
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 Mai:

06.05.2013: „Die Region des Dreischluchtenstausees in China“
Diavortrag von 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 Mai:

13.05.2013: Klönfrühstück

27.05.2013: steht noch nicht fest

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Spargelcremesuppe, überbackene Frikadellen mit Leipziger Allerlei und als Nachtisch, Götterspeise mit Vanillesoße.

Anmeldung bis: Freitag, 17.05.2013

Termin: Mittwoch, 22.05.2013, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 22.05.2013, 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 Mai: 02.05. und 23.05.2013

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.

Die Termine im Mai: 15.05.2013 (letztes Treffen vor der Sommerpause)

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 Mai:

06.05., 13.05. und 27.05.2013

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 Mai:

06.05., 13.05. und 27.05.2013

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.

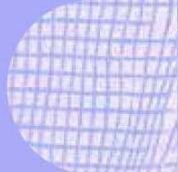
Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.00 Uhr.

Die nächsten Termine: 02.05., 07.05., 14.05., 16.05., 21.05., 23.05. und 28.05.2013

Selbsthilfegruppe Migräne

Die Selbsthilfegruppe Migräne trifft sich an jedem dritten Montag des Monats im Lutherhaus. Interessierte sind herzlich willkommen. Wegen Pfingsten ist das Treffen in diesem Monat ausnahmsweise dienstags.

Termin im Mai: Dienstag, 21.05.2013, 18.00 Uhr



Böckmanns Laden unterwegs:

Fahrt zum Botanischen Garten in Gütersloh

Im Botanischen Garten in Gütersloh bekommt man auf kleiner Fläche eine Menge zu sehen. Es gibt verschiedenste Beete, einen „Dufttunnel“, Sammlungen von Heilkräutern und das Café Palmenhaus. Das Gelände ist flach und die Wege voll rollatortauglich.

Kosten: 15,00 Euro (incl. Kaffeetrinken)

Termin: Donnerstag, 16.05.2013

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 Dienstag, 14.05.2013

Fahrradtouren:

Eine Bitte zu Beginn der Fahrradsaison: **Bitte möglichst immer vorher anmelden!** Natürlich kommt es meistens auf eine Person mehr oder weniger nicht an. Aber wir kehren fast immer irgendwo ein, und es ist schön, wenn man vorher Plätze reservieren kann.

Von Preußisch Oldendorf nach Bad Essen

Wir fahren am Mittellandkanal von Preußisch Oldendorf nach Bad Essen. Die Strecke ist ca. 30 bis 35 km lang und völlig eben.

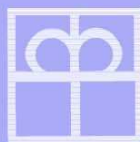
Termin: Freitag, 10.05.2013, 10.00 Uhr

(Bitte vorher anmelden. s.o.)

Fahrradrunde mit Ausklang in Herringhausen:

Eine Runde von ca. 30 km auf verkehrsarmen Strecken. Die genaue Strecke steht noch nicht fest, aber der eine oder andere Hügel wird zu bewältigen sein. Zweiter Treffpunkt ist voraussichtlich die Herringhauser Kirche (14.15 Uhr). Es ist ein Abschluss mit Grillen in Herringhausen geplant. Bitte vorher anmelden.

Termin: Freitag, 17.05.2013, 14.00 Uhr



Fahrradausflug zum Café im Feld in Spradow

Wir werden über ruhige Straßen und Wege fahren. Die Strecke ist ca. 30 km lang und teilweise hügelig. Treffpunkt ist das Lutherhaus. Zweiter Treffpunkt: Apotheke am Rhin in Oetinghausen (ca.13.45 Uhr)
(Bitte vorher anmelden!)

Termin: Freitag, 31.05.2013, 13.30 Uhr

Planen, Vorbereiten, Böckmanns Laden gestalten:

Planungen für die Sommerzeit

Sommercafé, Grillfest, Ausflüge usw.

Termin: Freitag, 17.05.2013, 09.30 Uhr

Kurse:

Gedächtnistraining:

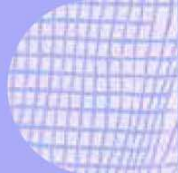
Die Gedächtnistrainingskurse sind für das Frühjahr beendet. Ab Mitte Juni gibt es wie in den vorangegangenen Jahren „Sommergedächtnistraining“ am Donnerstagvormittag. Dann ohne feste Kursgruppe.

VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:

Der Seidenmalkurs ist für das Frühjahr beendet. Der Herbstkurs startet im September.



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:

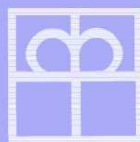
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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 10.06.2013 ab 15.30 Uhr und am 01.07. ab 18.00 Uhr statt.

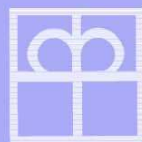


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

Juni 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 Juni:

03.06.2013: „Wovor Sie sich in acht nehmen sollten: Haustürgeschäfte, Enkeltricks, usw.“ mit Herrn Seidel, Polizei Herford

17.06.2013: Das „Guten-Morgen-Café“ Obernbeck ist zu Besuch

01.07.2013: „Die Vogelwelt im Kreis Herford – Ergebnisse des „Bird Race“ 2013“

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 Juni:

10.06.2013: Klönfrühstück

24.06.2013: Tablet-Computer, was können sie, was kosten sie?
mit Herrn Christopher Dey, Area 51 Computer

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: **Grünen Salat (Romana) mit Tomaten, Lachs im Spargeltopf mit Kartoffeln und Nachtisch.**

Anmeldung bis: Montag, 17.06.2013

Termin: Mittwoch, 19.06.2013, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 19.06.2013, 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 Juni: 06.06., 13.06., 20.06. und 27.06.2013

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 Juni:

03.06., 10.06., 17.06. und 24.06.2013

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 Juni:

03.06., 10.06., 17.06. und 24.06.2013

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.

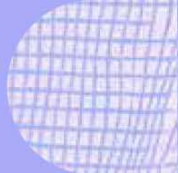
Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.00 Uhr.

Die nächsten Termine: 04.06., 06.06., 11.06., 13.06., 18.06., 20.06., 25.06. und 27.06.2013

Selbsthilfegruppe Migräne

Die Selbsthilfegruppe Migräne trifft sich an jedem dritten Montag des Monats im Lutherhaus. Interessierte sind herzlich willkommen. Wegen Pfingsten ist das Treffen in diesem Monat ausnahmsweise dienstags.

Termin im Juni: Montag, 17.06.2013, 18.00 Uhr



Sommercafé:

Unser Sommercafé ist wieder da! Wir hoffen auch in diesem Jahr auf sonnige Nachmittage im Garten, und wenn nicht, findet das Sommercafé eben in der „guten Stube“ statt.

**Die nächsten Termine: Dienstag, 11.06., und 26.06.2013
jeweils ab 14.00 Uhr**

Der Sonntag:

Unsere Sonntagsaktivitäten sind zuletzt etwas zu kurz gekommen. Unsere gemeinsame Unternehmung führt uns in diesem Monat zum Jubiläumskonzert des Gesangvereins „Freundschaft“ am Haus Hiddenhausen von Consbruch. Anmeldungen zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften wären hilfreich.

Treffen am Lutherhaus: Sonntag, 23.06.2013, 14.30 Uhr

Böckmanns Laden unterwegs:

Fahrt zu den Herrenhäuser Gärten in Hannover

In den Herrenhäuser Gärten gibt es mit dem großen Barockgarten, der Pflanzenvielfalt des Berggartens und den Schauhäusern ganz viel zu sehen.

Treffpunkt ist der Bahnhof. (Bitte vorher anmelden.)

Kosten: ca. 15,00 Euro (Anfahrt mit der Bahn + Eintritt)

Termin: Donnerstag, 27.06.2013, 09.20 Uhr

Fahrradtouren:

Radtour zum Spargelessen in Tonnenheide

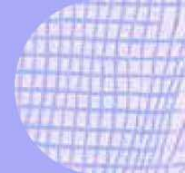
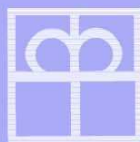
(Treff zur Fahrradverladung am Lutherhaus) Wir fahren vom Hiller Moor aus eine Runde von ca. 35 km durch die ebene Landschaft nördlich des Mittelkanals. Vorherige Anmeldung erforderlich.

Termin: Freitag, 14.06.2013, 09.00 Uhr

Fahrradtour von Bielefeld zurück nach Herford

Wir fahren mit dem Zug nach Bielefeld und dann durch die Grünzüge in Richtung Universität und Schildesche. Nach einer Rast am Obersee geht es über Heepen, Milse und Elverdissen zurück nach Hause.

Termin: Freitag, 21.06.2013, 13.40 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.

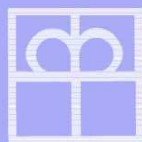
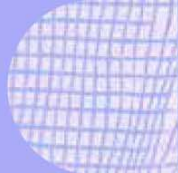
Beginn am 04.07.2013, 10.00 Uhr

VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:

Der Seidenmalkurs ist für das Frühjahr beendet. Der Herbstkurs startet im September.



Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



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.

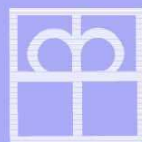
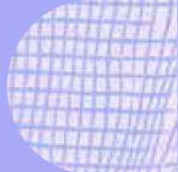
Anfragen können unter 05221/27 68 44 gestellt werden.

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



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.

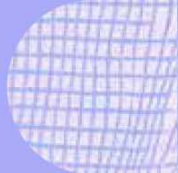
Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.00 Uhr.

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 traditionelles 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. !!)

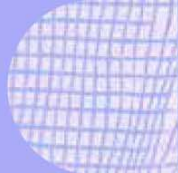
Computer:

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



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:

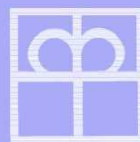
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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.



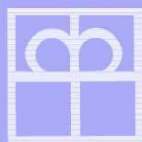
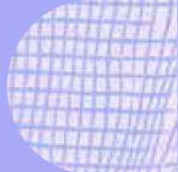
Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



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.

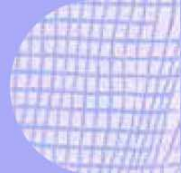
Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.00 Uhr.

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

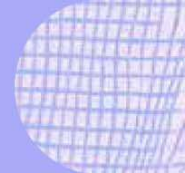
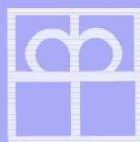
Abfahrt:	Bushaltestelle Gänsemarkt:	10.00 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	10.05 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	10.10 Uhr
	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	10.15 Uhr

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:

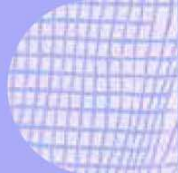
Gedächtnistraining im Sommer:

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



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:

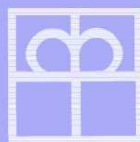
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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.

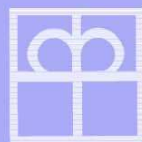


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



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.

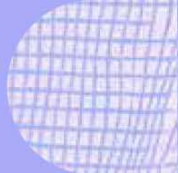
Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.00 Uhr.

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

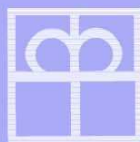
Wir werden über verkehrsarme Strecken zur Ulenburg fahren. Dort ist an diesem Freitag ein Aktionstag zum Thema „Honig“.

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.

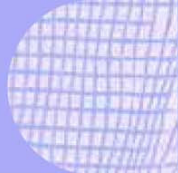
Beginn der Kurse:

Mittwochsgruppe: 02.10.2013

Donnerstagsgruppe: 10.10.2013



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:

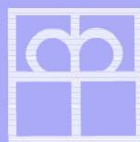
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

Kleine Hilfen im Alltag:

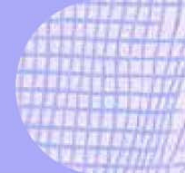
Die Freiwilligen-Agentur bietet kleine Alltagshilfen, wie Kleinstreparaturen oder Begleitung zu Einkauf oder Arztbesuchen an. Wer diese Hilfen in Anspruch nimmt, zahlt lediglich eine Pauschale von 2,00 €, sowie entstehende Auslagen, wie Fahrtkosten, Parkgebühren oder für Reparaturen benötigtes Material.

Anfragen können unter 05221/27 68 44 gestellt werden.

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

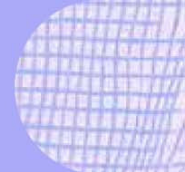
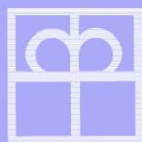


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



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

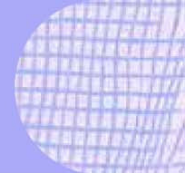
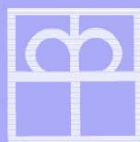
Planung, Vorbereitung, Mitarbeit:

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.

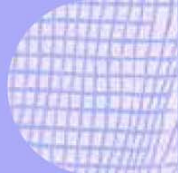
Termine im Oktober:

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

Donnerstagsgruppe: 17.10. und 24.10.2013



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:

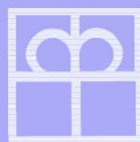
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

Kleine Hilfen im Alltag:

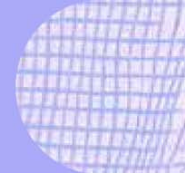
Die Freiwilligen-Agentur bietet kleine Alltagshilfen, wie Kleinstreparaturen oder Begleitung zu Einkauf oder Arztbesuchen an. Wer diese Hilfen in Anspruch nimmt, zahlt lediglich eine Pauschale von 2,00 €, sowie entstehende Auslagen, wie Fahrtkosten, Parkgebühren oder für Reparaturen benötigtes Material.

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.

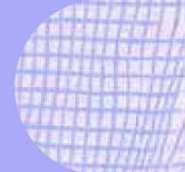
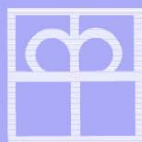
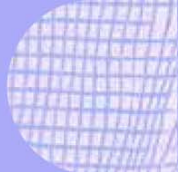


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



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.

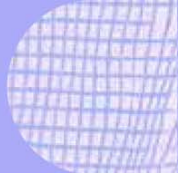
Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.30 Uhr.

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:

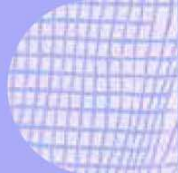
Die Termine der laufenden Kurse:

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

Donnerstagsgruppe: 14.11., 21.11. und 28.11.2013



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:

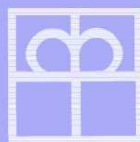
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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 02.12.2013. und 06.01.2014 ab 15.30 Uhr statt.

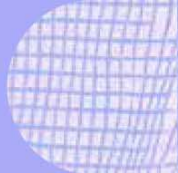


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

Dezember 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 Dezember:

02.12.2013: Klönfrühstück

16.12.2013: Adventliche Geschichten.

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 Dezember:

09.12.2013: Klönfrühstück

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 04.12.2013, 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 Dezember: 05.12., 12.12. und 19.12.2013

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.

Die Termine im Dezember: 11.12. 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 Dezember:

02.12., 09.12. und 16.12.2013

Am 16.12. gibt es ab 14.30 Uhr ein adventliches Kaffeetrinken

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 Dezember:

02.12., 09.12. und 16.12.2013

Am Montag, 02.12.2013 findet nach dem Qi Gong das alljährliche gemeinsame Abendessen von Qi Gong und Tai Chi Gruppe statt.

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 November ist der Beginn wieder um 09.30 Uhr.

Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.30 Uhr.

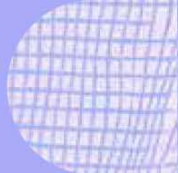
Die nächsten Termine: 03.12., 05.12., 10.12.*, 12.12., 17.12., 19.12.

Für Dienstag, 10.12.2013 ist ein gemeinsames Frühstück im Lutherhaus geplant. Beginn ist um 09.00 Uhr.

Selbsthilfegruppe Migräne

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

Termin im November: Montag, 16.12.2013, 18.00 Uhr



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

Adventsfeier in Böckmanns Laden

Unsere Adventsfeier mit den gewohnten und bewährten Zutaten wie in den vorherigen Jahren: weihnachtlichen Geschichten und Liedern, gemeinsamen Kaffeetrinken, usw.. Herzliche Einladung an alle! Wir bitten allerdings wieder um eine vorherige Anmeldung, um planen zu können.

Dienstag, 17.12.2013, 14.30 bis 17.00 Uhr

Verlängertes Frühstück

Herzliche Einladung zu einem gemütlichen und ausgiebigen Frühstück bis in die Mittagszeit hinein.

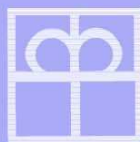
Wir bitten um Anmeldung bis Donnerstag, 19.12.2013

Freitag, 03.01.2014, ab 09.30 Uhr

Lebendiger Adventskalender der Kirchengemeinde Herford-Mitte

An den Abenden der Adventszeit (Ausnahme sind die Sonntage) gibt jeweils ab 18.00 Uhr die Möglichkeit sich zu einem wärmenden Getränk, einer Geschichte und zu netten Gesprächen zu treffen.

Die wechselnden Orte, die über die gesamte Gemeinde verteilt sind, kann man den blauen Prospekten entnehmen, die in allen Gemeindehäusern, also auch im Lutherhaus, ausliegen.



Kurse:

Gedächtnistraining:

Die Gedächtnistrainingskurse haben Ende September, Anfang Oktober wieder begonnen. Die Termine sind wie gewohnt am Mittwoch und Donnerstag ab 10.00 Uhr. Die Kurse laufen über 10 Termine.

Die Termine im Dezember:

Mittwochsgruppe: 11.12., und 18.12.2013 (Kursende)

Donnerstagsgruppe: 05.12., 12.12. und 19.12.2013

Gemeinsam ins Herforder Theater:

Alle Karten sind bis zum 11.12.2013 reserviert!!!

Musical Night (Show Enterprises Törber GmbH)

Termin: Sonntag, 12.01.2014, 19.00 Uhr

„Die Zirkusprinzessin“ Operette von Emmerich Kálmán,
Operettenbühne Wien

Termin: Samstag, 18.01.2014, 19.00 Uhr

„Die Muschelsucher“ Schauspiel nach dem Roman von
Rosamunde Pilcher

Termin: Sonntag, 09.03.2014, 19.00 Uhr

„Der Wind hat mir ein Lied erzählt...“ Zarah Leander Revue

Termin: Samstag, 05.04.2014, 19.00 Uhr