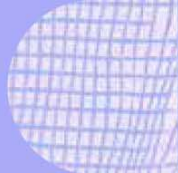




# Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



## *Böckmanns Laden*

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

Telefon: **05221/56034**

**Unsere Internetseite:** [www.unser-quartier.de/boeckmanns-laden](http://www.unser-quartier.de/boeckmanns-laden)

**E-Mail:** [boeckmanns.laden@teleos-web.de](mailto:boeckmanns.laden@teleos-web.de)

In Kooperation mit der Stadt

**HERFORD**

### **Die Angebote von Böckmanns Laden sind offen für alle:**

Zu den in diesem Faltblatt aufgeführten Veranstaltungen sind Sie herzlich eingeladen. Die Veranstaltungen sind offen für alle Interessierten. Wenn eine vorherige Anmeldung erforderlich ist, ist dies angegeben.

### **Bürozeiten:**

Für Anfragen, Rückfragen, Anmeldungen und Anmerkungen, usw. ist unser Büro regelmäßig zu folgenden Zeiten für Sie geöffnet:

Montags            09.00 – 12.00 Uhr  
Donnerstags      14.00 – 17.00 Uhr

### **Guter Rat rund ums Alter:**

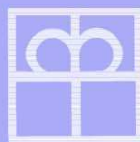
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

### **Kleine Hilfen im Alltag:**

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

Anfragen können unter 05221/27 68 44 gestellt werden.

Die nächsten Treffen der Helferinnen und Helfer finden am 06.01.2014 und am 03.02.2014 ab 15.30 Uhr statt.

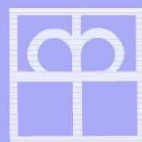
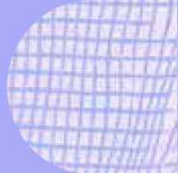


# Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



*Böckmanns Laden*

# Januar 2014



## 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:**

**13.01.2014: Klönfrühstück**

**27.01.2014: 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 Januar:**

**06.01.2014: Klönfrühstück**

**20.01.2014: Klönfrühstück**

### Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Hühnersuppe, anschließend Schnitzel mit Bechamelkartoffeln und Rosenkohl und als Nachtisch Pfirsichschaum.

Anmeldung bis: Montag, 20.01.2014

**Termin: Mittwoch, 22.01.2014, 12.00 Uhr**

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

**Termin: Mittwoch, 15.01.2014, 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: 09.01., 16.01., 23.01. und 30.01.2014**

### 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: 08.01. und 22.01.2014**

## 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:**

**06.01., 13.01., 20.01. und 27.01.2014**

### 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:**

**06.01., 20.01. und 27.01.2014**

**Am Montag, 13.01.2014 entfällt das Qi Gong wegen der Veranstaltung des Seniorenbeirates mit Herrn Oehler.**

### 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: 07.01., 09.01., 14.01., 16.01., 21.01., 23.01., 28.01. und 30.01.2014**

### Selbsthilfegruppe Migräne

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

**Termin im Januar: Montag, 20.01.2014, 18.00 Uhr**



## Veranstaltungen des Seniorenbeirates zur Kommunalwahl:

### **Perspektiven der Seniorenpolitik in Herford Bürger/innen fragen – Bürgermeisterkandidaten antworten**

Einladung zu einer Diskussion über die Seniorenpolitik in der Stadt Herford mit den Bürgermeisterkandidaten

Herrn Klaus Oehler (CDU): **Montag, 13.01.2014, 17.00 Uhr**  
in Böckmanns Laden

und Herrn Tim Kähler (SPD): **Mittwoch, 29.01.2014, 15.00 Uhr**  
im Bürgerzentrum HudL

**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, 23.01.2014  
**Termin: Freitag, 24.01.2014, 14.00 Uhr**

## Planung, Vorbereitung, Mitarbeit:

### **Jahresplanung 2014:**

Ausflüge, Feste, Neuerungen in 2014 – all das will geplant sein.

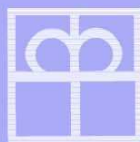
Die Tagesordnungspunkte heißen u.a.: Ausflüge 2014, die wichtigen Termine des Jahres (Grillfest, usw.), Ideen für neue Programmpunkte. Herzliche Einladung an alle, die bereit sind, sich Gedanken darüber zu machen.

**Termin: Dienstag, 14.01.2013, 09.30 Uhr**

### **Planungsfrühstück:**

Die umfassenden Besprechungen sind randvoll mit organisatorischen Fragen, so dass meist wenig Zeit bleibt, Dinge mit Muße zu durchdenken und neue Ideen auszuspinnen. Dafür soll in diesem Jahr in den Planungsfrühstücken am ersten Freitag, des Monats Zeit sein. Thema des ersten Planungsfrühstückes soll die Frage „Wie heißen wir neue Gäste willkommen?“ sein.

**Termin: Freitag, 07.02.2014, 09.00 Uhr**



## **Kurse:**

### **Gedächtnistraining:**

Die Donnerstagsgruppe hat noch 2 Termine aus dem Herbstkurs, weil da so viele Termine ausgefallen sind. Die neuen Kurse starten im Februar. Die Termine sind wie gewohnt am Mittwoch und Donnerstag ab 10.00 Uhr. Die Kurse laufen über 10 Termine.

### **Die Termine im Januar:**

**Donnerstagsgruppe: 09.01. und 16.01.2014 (Kursende)**

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

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

**Kursbeginn: Dienstag, 11.02.2014, 09.30 Uhr**

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