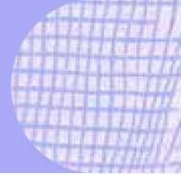




Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



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



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:

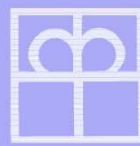
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

Kleine Hilfen im Alltag:

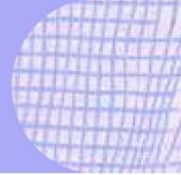
Die Freiwilligen-Agentur bietet kleine Alltagshilfen, wie Kleinstreparaturen oder Begleitung zu Einkauf oder Arztbesuchen an. Wer diese Hilfen in Anspruch nimmt, zahlt lediglich eine Pauschale von 2,00 €, sowie entstehende Auslagen, wie Fahrtkosten, Parkgebühren oder für Reparaturen benötigtes Material.

Anfragen können unter 05221/27 68 44 gestellt werden.

Die nächsten Treffen der Helferinnen und Helfer finden am 05.05.2014 und am 02.06.2014 ab 15.30 Uhr statt.

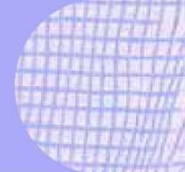
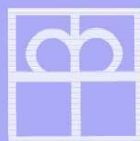


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

Mai 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 Mai:

12.05.2014: Klönfrühstück

26.05.2014: 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 nächsten Termine:

05.05.2014: Klönfrühstück

19.05.2014: Klönfrühstück

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Vorspeise, Spargel mit Kartoffeln, Rührei, gekochtem und rohem Schinken und als Nachtisch Erdbeertiramisu.

Anmeldung bis: Montag, 26.05.2014

Termin: Mittwoch, 28.05.2014, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 23.05.2014, 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 Mai: 08.05., 15.05., und 22.05.2014

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 Handarbeitsgruppe macht Sommerpause. Nächstes Treffen: 01.10.2014

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 Mai:

05.05., 12.05. und 26.05.2014

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 Mai:

05.05., 12.05. und 26.05.2014

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: 06.05., 08.05., 13.05., 15.05., 20.05., 22.05., und 27.05.2014

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 Juni und August.

VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:

Seiden- und Acrylmalerei für Neueinsteiger/-innen und Fortgeschrittene:

Jeden Dienstag ab 09.30 Uhr. Die Termine im Mai: 06.05. (Kursende)



Böckmanns Laden unterwegs:

Muttertagsausflug ins Freilichtmuseum in Detmold:

Für die Mittagszeit werden wir für die Gruppe Plätze im Museumsrestaurant „Im Weißen Ross“ reservieren. Wir haben die Speisekarte hier, so dass wir vorab das Essen bestellen können, damit es nicht so lange dauert. Rückfahrt gegen 17.00 Uhr

Kosten: 20,00 Euro (für Busfahrt und Eintritt)

Termin: Sonntag, 11.05.2014

Abfahrt:	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	09.45 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	09.50 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	09.55 Uhr
	Bushaltestelle Gänsemarkt:	10.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 08.05.2014

Spaziergang durch das Hiller Moor bei Lübbecke

Wir wollen den neu angelegten Moorerlebnisweg gehen (Wegstrecke ca. 4,5 km). Der Ort für das anschließende Kaffeetrinken steht noch nicht fest. Anmeldung erforderlich

Termin: Dienstag, 13.05.2014, 13.30 Uhr (Treffen am Lutherhaus)

Fahrt zum Café „Altes Fährhaus“ in Bad Oeynhausen - Rehme

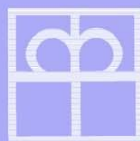
Das Café „Altes Fährhaus“ bietet einen wunderbaren Blick auf die Weser und das auf der anderen Flußseite gelegene Freizeitgebiet Großer Weserbogen. Anschließend kann man an der Weser spazieren gehen oder mit der Fähre „Amanda“ auf die andere Weserseite fahren.

Kosten: 13,00 Euro (incl. Busfahrt und Kaffeetrinken)

Termin: Dienstag, 27.05.2014

Abfahrt:	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	13.45 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	13.50 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	13.55 Uhr
	Bushaltestelle Gänsemarkt:	14.00 Uhr

Anmeldung bis Montag, 26.05.2014



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, 09.05.2014, 09.30 Uhr

(Bitte vorher anmelden. s.o.)

Radtour zum Café Muckefuck in Mennighüffen:

Die Tour ist insgesamt ca. 30 km lang und führt auf verkehrsarmen Strecken über Löhne-Ort nach Mennighüffen. Außer dem Spatzenberg sind keine erwähnenswerten Steigungen zu bewältigen. Bitte vorher anmelden!

Termin: Freitag, 16.05.2014, 13.30 Uhr

Fahrradtour zum Ziegeleimuseum Lage:

Die Strecke führt an der Werre entlang nach Bad Salzuflen und weiter über Schötmar zum Ziegeleimuseum. Streckenlänge insgesamt knapp 40 km ohne Steigungen. Bitte anmelden!

Termin: Freitag, 23.05.2014, 13.30 Uhr

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, 30.05.2014, 14.00 Uhr