



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:

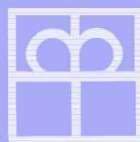
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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 03.03.2014 und am 07.04.2014 ab 15.30 Uhr statt.

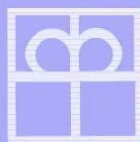
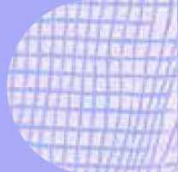


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

März 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 März:

10.03.2014: Klönfrühstück

24.03.2014: Steht noch nicht fest

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:

03.03.2014: Klönfrühstück

17.03.2014: Klönfrühstück

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Chinakohlsalat, Fischfilet im Gemüsebett mit Kartoffeln und Reis, als Nachtisch Joghurt-Mintcreme mit Kirschen
Anmeldung bis: Montag, 10.03.2014

Termin: Mittwoch, 12.03.2014, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 26.03.2014, 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 März: 06.03., 13.03., 20.03. und 27.03.2014

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 März: 05.03. und 19.03.2014

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 März:

03.03., 10.03., 17.03., 24.03. und 31.03.2014

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 März:

03.03., 10.03., 17.03. 24.03. und 31.03.2014

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.

Im März ist der Beginn noch einmal um 09.30 Uhr.

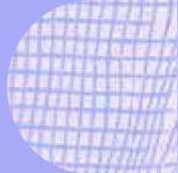
Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.30 Uhr.

Die nächsten Termine: 04.03., 06.03., 11.03., 13.03., 18.03., 20.03., 25.03. und 27.03.2014

Selbsthilfegruppe Migräne

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

Termin im März: Montag, 17.03.2014, 18.00 Uhr



Bücherflohmarkt:

Wir bekommen regelmäßig Bücherspenden. Viel mehr als unser kleines Verkaufsregal aufnehmen kann. Bei diesem Bücherflohmarkt gibt mal wieder die Möglichkeit unsere gesammelten Schätze – von ganz aktuell bis uralt, vom Bestseller bis zum exotischen Schätzchen zu durchstöbern und gegen einen kleinen Betrag zugunsten von Böckmanns Laden zu erwerben.

Termin: Samstag, 08.03.2014, 14.00 Uhr – 17.00 Uhr

Böckmanns Laden unterwegs:

Spaziergang im Teutoburger Wald am Leberblümchenberg:

Der Rundweg am Jakobsberg in Amshausen (Steinhagen) dauert etwa eine Stunde. Es ist ein wenig bergig und der Weg stellenweise in schlechtem Zustand. Man sollte trittsicher sein und robuste Schuhe wählen. Abschlusskaffeetrinken je nach Gruppengröße bei Brockmeyer oder im Gasthaus „Friedrichshöhe“. (Bitte vorher anmelden!)

Termin: Mittwoch, 05.03.2014, 14.00 Uhr

Fahrt zum Modetreff Oldemeier in Nettelstedt:

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

Kosten: 7,00 Euro (incl. Kaffeetrinken und Modenschau)

Termin: Dienstag, 25.03.2014

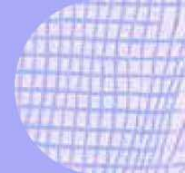
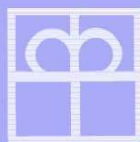
Abfahrt:	Bushaltestelle Gänsemarkt:	13.30 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	13.35 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	13.40 Uhr
	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	13.45 Uhr

Anmeldung bis Montag, 24.03.2014

Sicher mit dem Rad unterwegs:

Im April starten wir wieder in die Radtourensaison. Dann werden wieder die Fragen auftauchen: Welchen (Rad-)Weg darf ich, welchen muss ich benutzen? Was darf ich auf einer Fahrradstraße? Wie verhalte ich mich im Kreisverkehr korrekt? An diesem Nachmittag stehen zwei Verkehrsberater der Polizei zu unserer Verfügung um diese und viele andere Fragen zu beantworten.

Termin: Freitag, 04.04.2014, 14.30 Uhr



Planung, Vorbereitung, Mitarbeit:

Planungsfrühstück: „Wo laufen sie denn?“

In den letzten Jahren stehen diejenigen, die gern ein bisschen Wandern möchten oft im Schatten der Radler. Wir wollen nach interessanten Zielen suchen und überlegen, wie wir eine angemessene Beteiligung hinbekommen. Die dabei zu bedenkenden Fragen sind: Wie weit soll es denn sein? Was soll es am Wegesrand zu sehen geben? Welcher Wochentag wäre gut?

Termin: Freitag, 07.03.2014, 09.00 Uhr

Planungsfrühstück: „Was bieten wir (Ehe-)Paaren an?“

Bei den großen Feiern sind erstaunlich viele (Ehe-)paare unter den Gästen. Im Normalbetrieb über das Jahr ist das anders. Lediglich bei den Radtouren und bei manchen Mittagessen oder Ausflügen sind auch Paare vertreten. Die Frage ist: Brauchen die Paare uns nicht oder haben wir nichts passendes im Angebot?

Termin: Freitag, 04.04.2014, 09.30 Uhr

Kurse:

Gedächtnistraining:

Die neuen Kurse beginnen in der zweiten Märzwoche. Eine gute Gelegenheit auch für Neueinsteiger/-innen. Sie laufen wie gewohnt über 10 Termine jeweils von 10.00 Uhr bis 11.15 Uhr.

Die Termine im März:

Mittwochsgruppe: 05.03., 12.03. und 26.03.2014

Donnerstagsgruppe: 13.03. und 27.03.2014

VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:

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

Jeden Dienstag ab 09.30 Uhr. Die Termine im März:

04.03., 11.03., 18.03. und 25.03.2014

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