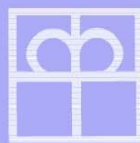
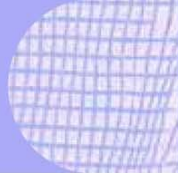
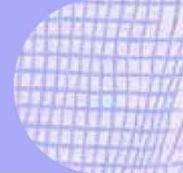




Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



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.

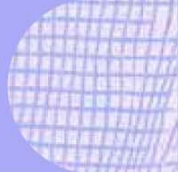
Anfragen können unter 05221/27 68 44 gestellt werden.

Die nächsten Treffen der Helferinnen und Helfer finden am 30.06.2014 und am 04.08.2014 ab 15.30 Uhr statt.



Böckmanns Laden

Juni 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 Juni:

16.06.2014: Klönfrühstück

30.06.2014: 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:

02.06.2014: Klönfrühstück

23.06.2014: Klönfrühstück

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Kein Mittagessen. Wir haben keinen passenden Termin gefunden.

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 18.06.2014, 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 Juni: 05.06., 12.06., und 26.06.2014

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 Juni:

02.06., 16.06., 23.06. und 30.06.2014

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 Juni:

02.06., 16.06., 23.06. und 30.06.2014

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: 03.06., 05.06., 10.06., 12.06., 17.06., 24.06. und 26.06.2014

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.

Donnerstags von 10.00 Uhr bis 11.15 Uhr.

Die Termine im Juni: 05.06., 12.06. und 26.06.



Fahrdienst MoSe:

Die Abkürzung MoSe steht für „Mobile Senioren“. Die Stadtteilzentren haben die Möglichkeit, **in jedem Monat für eine Veranstaltung** diesen Fahrdienst anzubieten. Der Dienst kostet pro Fahrt 2,50 Euro. Das Angebot gilt nur innerhalb Herfords, einschließlich aller Randbereiche.

Für diesen Monat besteht das Angebot des Fahrdienstes für die Feier anlässlich **100 Jahre Lutherhaus** am Sonntag, 15.06., ab 11.00 Uhr. Für den Fahrdienst bitte bis spätestens Mittwoch, 11.06.2014 anmelden.

(Wenn Sie an anderen Veranstaltungen bei uns interessiert sind und nicht wissen, wie Sie hinkommen sollen, fragen Sie einfach mal an. Wir sind geübt darin Mitfahrgelegenheiten zu vermitteln.)

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, 10.06., und 24.06.2014
jeweils ab 14.00 Uhr**

Böckmanns Laden unterwegs:

Nachmittagsfahrt nach Randringhausen:

Auf dem Programm stehen ein gemeinsamer Spaziergang und Kaffeetrinken. Anreise mit Fahrgemeinschaften. (Bitte vorher anmelden!)

Treffpunkt Lutherhaus: Dienstag, 17.06.2014, 14.00 Uhr

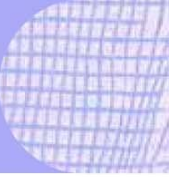
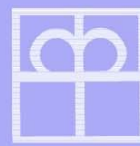
Fahrt in den Zoo Hannover:

Der Zoo Hannover ist in sogenannte Themenwelten aufgeteilt, in denen vom Gehege bis zur Besuchertoilette alles konsequent durchgestaltet ist. Echt beeindruckend.

Wir fahren mit der Bahn. Treffpunkt ist der Herforder Bahnhof
Kosten: ca. 30,00 Euro (22,00 Euro Eintritt plus Umlage Bahn)

Termin: Mittwoch, 25.06.2014, 09.00 Uhr (Unser Zug fährt 09.08 Uhr)

Bitte bis Montag, 23.06.2014 anmelden!



Fahrradtouren:

Eine Bitte zu Beginn: **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.

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 Mittel-landkanals. Vorherige Anmeldung erforderlich.

Termin: Freitag, 06.06.2014, 09.00 Uhr

Fahrradtour von Bielefeld zurück nach Herford

Wir fahren mit dem Zug nach Bielefeld und dann durch die Grünzüge in Richtung Oldentrup und Hillegossen. Nach einer Rast geht es über Heepen, Milse und Elverdissen zurück nach Hause. (Treffpunkt am Bahnhof)

Termin: Freitag, 20.06.2014, 13.20 Uhr

Fahrradtour rund um den Dümmer

Eine Tour vor allem für diejenigen, die mal eine kurze Radtour ausprobieren wollen. Der Weg um den Dümmer ist erneuert worden und nun durchgängig gut befahrbar. Er ist 18 km lang und völlig eben und autofrei. Die Tour ist auch für ungeübte Radler/innen geeignet, zumal die Gruppe urlaubsbedingt wahrscheinlich klein sein wird.

Bitte vorher anmelden!

Termin: Freitag, 27.08.2014, 09.00 Uhr