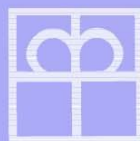




Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



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.

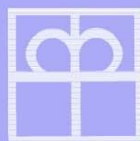
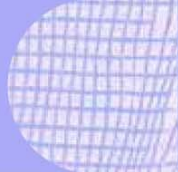
Anfragen können unter 05221/27 68 44 gestellt werden.

Das nächste Treffen der Helferinnen und Helfer findet am 04.08.2014 ab 18.00 Uhr statt.



Böckmanns Laden

August 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 August:

11.08.2014: Klönfrühstück

25.08.2014: Eindrücke aus der Provence

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:

04.08.2014: Klönfrühstück

18.08.2014: Klönfrühstück

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Eisbergsalat mit Schinken und Käse, Hähnchenbrustfilet in Geflügelsoße mit Kartoffeln und Mischgemüse mit Lauchzwiebeln und als Nachtisch Ananascreme (Anmeldung bis 19.08.2014)

Termin: Mittwoch, 20.08.2014, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 13.08.2014, 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 August: 07.08., 14.08., 21.08. und 28.08.2014

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 August:

04.08., 11.08., 18.08. und 25.08.2014

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 August:

04.08., 11.08., 18.08. und 25.08.2014

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: 05.08., 07.08., 12.08., 14.08., 19.08., 21.08., 26.08. und 28.08.2014

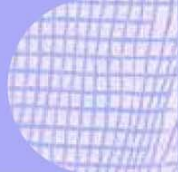
Kurse:

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 wieder im August.

Donnerstags von 10.00 Uhr bis 11.15 Uhr

Die Termine: 07.08., 14.08., 21.08., 28.08.2014



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, 05.08., und 19.08.2014
jeweils ab 14.00 Uhr**

Böckmanns Laden unterwegs:

Ein Tag in Hameln:

Bei der Radtour von Vlotho nach Hameln werden im Bus Restplätze frei bleiben. Wer mit dem Zwischenhalt zum „Abladen“ der Radler in Vlotho leben kann, ist herzlich eingeladen, sich einen schönen Tag in Hameln zu machen. (Bitte vorher anmelden!)

Abfahrt ab Lidl (Westring) am 08.08.2014 um 08.00 Uhr

Spaziergang im Naturschutzgebiet „Moosheide“ in der Senne:

Wir starten in Stukenbrock Senne in der Nähe der Emsquellen und laufen eine Runde von ca. 6 – 7 km durch die abwechslungsreiche Sennelandschaft mit den Emsquellen, lichten Kiefernwäldern und offenen Heideflächen.

Termin: Dienstag, 12.08.2014, 13.30 Uhr

Ausflug nach Währentrup (Oerlinghausen):

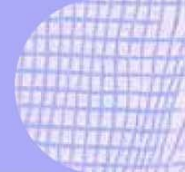
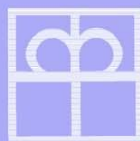
Nach dem Kaffeetrinken im Hotel Mügge besteht einen nahegelegenen kleinen Park mit viel Wasser und schönen Anpflanzungen zu besuchen. Für diejenigen, die mehr laufen wollen, gibt es auch einen ausgeschilderten Wanderweg rund um den Iberg.

Kosten: 14,00 Euro (incl. Kaffee und Kuchen)

Termin: Mittwoch, 27.08.2014

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

Bitte vorher anmelden!



Fahrradtouren:

Fahrradtour zum Bauerhofcafé „Meyer zur Müdehorst“

Wir fahren auf dem Hinweg über Pödinghausen, Jöllenbeck und Theesen und zurück am Obersee vorbei und über Elverdissen. Das ist nicht ganz geradlinig, aber dafür nur mit mäßigen Steigungen.

Eine Runde von reichlich 30 km. Bitte vorher anmelden!

Termin: Freitag, 01.08.2014, 13.30 Uhr (Herringhausen Kirche 13.45 Uhr)

Fahrradtour von Vlotho nach Hameln

Fahrt nach Veltheim und ab Hameln 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 Lidl im Westring.

Anmeldung bis Donnerstag, 07.08.2014.

Termin: Freitag, 08.08.2014, 7.30 Uhr

Fahrradtour rund um das Steinhuder Meer

Wie im vergangenen Jahr werden wir in Mardorf starten und die Mittagspause in Steinhude verbringen. Die Strecke ist wie gewohnt ca. 30 km lang, völlig eben und nahezu autofrei. Bitte vorher anmelden!

Termin: Freitag, 15.08.2014, 09.00 Uhr

Radtour zur Heerser Mühle

Strecke: 27 km lang ruhig und flach. An der Heerser Mühle ist eine ausgiebige Pause vorgesehen. Bitte anmelden, damit wir planen können.

Termin: Freitag, 22.08.2014, 14.00 Uhr

Fahrradrunde durchs Lipper Land

Die Runde führt vom Donoper Teich in Richtung Heiligenkirchen und über Detmold wieder zurück. Streckenlänge ca. 30 km, leicht hügelig. Vorherige Anmeldung erforderlich!

Termin: Freitag, 29.08.2014, 09.00 Uhr