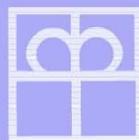
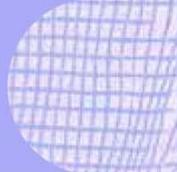




# Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



# 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](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.

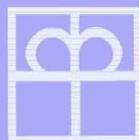
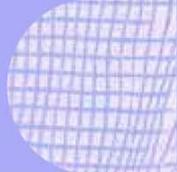
Anfragen können unter 05221/27 68 44 gestellt werden.

Das nächste Treffen der Helferinnen und Helfer findet am 04.09.2014 ab 18.00 Uhr statt.



*Böckmanns Laden*

# September 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 September:**

**08.09.2014: Klönfrühstück**

**22.09.2014: 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:**

**01.09.2014: Klönfrühstück**

**15.09.2014: Klönfrühstück**

**29.09.2014: „Eindrücke aus der Provence“**

### Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabi-Kassler-Auflauf und als Nachtisch Grießklößchen mit Kirschen (Anmeldung bis 22.09.2014)

**Termin: Mittwoch, 24.09.2014, 12.00 Uhr**

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

**Termin: Mittwoch, 10.09.2014, 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 September: 04.09., 11.09., 18.09. und 25.09.2014**

### 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 September:**

**01.09., 08.09., 15.09. und 29.09.2014**

### 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 September:**

**01.09., 08.09., 15.09., 22.09. und 29.09.2014**

### 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: 02.09., 04.09., 09.09., 11.09., 16.09., 18.09., 23.09., 25.09. und 30.09.2014**

**Diese blassen Prospekte sind eine Notlösung. Ab nächsten Monat gibt es wieder die gewohnten blauen aus der Druckerei.**



## 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, 02.09., und 16.09.2014  
jeweils ab 14.00 Uhr**

## Böckmanns Laden unterwegs:

### Ausflug zum Museumshof Rahden:

Wir bekommen zunächst eine einstündige Führung durch den Museumshof, anschließend ist noch Zeit, sich Dinge allein anzuschauen. Abschließend gibt es in der Gaststätte „Am Museumshof“ Kaffee und Kuchen

Kosten: 17,00 Euro (incl. Eintritt, Führung, Kaffee und Kuchen)

**Termin: Mittwoch, 17.09.2014**

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

Bitte vorher anmelden!

### Spaziergang im Kalletal ab Heidelberg

Wir gehen ab Heidelberg eine Runde durch die herbstlichen Wälder im Kalletal (etwa 1 ½ Stunden). Als Abschluss ist ein Kaffeetrinken im Schlosskrug geplant.

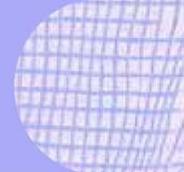
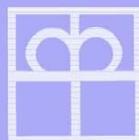
**Termin: Dienstag, 30.09.2014, 13.15 Uhr**

## Fahrradtouren:

### Fahrradtour zum Bauerhofcafé „Up´n Lanne“

Die Tour soll uns ins Café „Up´n Lanne in Groß Aschen führen. Zweiter Treffpunkt außer dem Lutherhaus ist die Apotheke am Rhin in Oetinghausen (ca.13.50 Uhr)

**Termin: Freitag, 05.09.2014, 13.30 Uhr**



### Von Brackwede in Richtung Sennestadt

Die Strecke führt über ruhige Strecken durch die abwechslungsreiche aber steigungsarme Landschaft zwischen Brackwede und Sennestadt. Streckenlänge ca. 30 km. (Bitte vorher anmelden.)

**Termin: Freitag, 12.09.2014, 13.00 Uhr**

### Von Bad Oeynhausen zur Schiffsmühle in Minden

Die Tour führt über den Weserradweg am Fluss entlang. Auf dem Hinweg überqueren wir die Weser entlang der Autobahn und fahren bis Hausberge auf der rechten Weserseite. (Bitte vorher anmelden.)

**Termin: Freitag, 19.09.2014, 13.00 Uhr**

### Fahrradtour nach Wülfer

Wir werden über ruhige Straßen und Wege fahren. Die Strecke: etwas über 30 km, teilweise hügelig. (Bitte vorher anmelden.)

**Termin: Freitag, 26.09.2014, 14.00 Uhr**

## Kurse:

### VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:

Seiden- und Acrylmalerei für Neueinsteiger/-innen und Fortgeschrittene (insgesamt mindestens 8 Termine)

**Termine im September: dienstags 09.30 Uhr am 16.09., 23.09. und 30.09.2014**

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

### Gedächtnistraining:

Die Gedächtnistrainingskurse werden Anfang Oktober wieder beginnen. Die Termine sind wie gewohnt am Mittwoch und Donnerstag ab 10.00 Uhr. Die Kurse laufen über 10 Termine.

### Beginn der Kurse:

**Mittwochsgruppe: 01.10.2014**

**Donnerstagsgruppe: 02.10.2014**