



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



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:

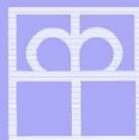
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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 05.01.2015 und am 02.02.2015 ab 15.30 Uhr statt.

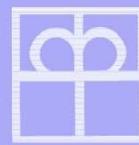
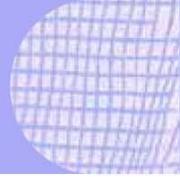


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

Januar 2015



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 Januar:

05.01.2015: Klönfrühstück

19.01.2015: Klönfrühstück

Männerfrühstück:

Männer sind in Böckmanns Laden immer willkommen, oft aber in der Minderheit. Hier ist das garantiert nicht so. 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 Januar:

12.01.2015: Klönfrühstück

26.01.2015: Klönfrühstück

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Blumenkohlsalat, anschließend Grünkohl mit Kohlwurst, einer Scheibe Kassler und gerösteten Kartoffeln.

Als Nachtisch Obstsalat mit Vanillesoße.

Anmeldung bis: Montag, 26.01.2015

Termin: Mittwoch, 28.01.2015, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 14.01.2015, 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 Januar: 08.01., 15.01., 22.01. und 29.01.2015

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 Januar: 07.01. und 21.01.2015

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 Januar:

05.01., 12.01., 19.01. und 26.01.2015

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 Januar:

05.01., 12.01., 19.01. und 26.01.2015

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 November ist der Beginn wieder um 09.30 Uhr.

Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.30 Uhr.

Die nächsten Termine: 06.01., 08.01., 13.01., 15.01., 20.01., 22.01., 27.01. und 29.01.2015

Selbsthilfegruppe Migräne

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

Termin im Januar: Montag, 19.01.2015, 18.00 Uhr



Neu: Klöncafé am Dienstag

Ab 2015 gibt es das Sommercafé als Ganzjahresversion. Das Sommercafé war immer schön. Egal ob draußen unter dem schattigen Baum oder drinnen im Haus. Entscheidend waren die netten Gäste und die interessanten Gespräche. Deshalb gibt es ab 2015 das 4-Jahreszeiten-Dienstagscafé. Und wenn das Wetter wieder wärmer wird gehen wir auch wieder raus.

Termine im Januar: Dienstag, 13.01. und 27.01.2015, ab 14.30 Uhr

Mittagessen bei Landschlachtereierie Wiehenkamp in Melle-Neuenkirchen

Die Schlachtereierie bietet Mittagstisch zu günstigen Preisen an. Bitte bei der Anmeldung angeben, was Sie essen möchten. Es gibt: Hackbraten, Schnip-pelbohneintopf, Wurstebrei, Grünkohl oder Nackensteak. Bitte die ungewöhnlichen Abfahrtszeiten beachten. Wir sind dadurch hoffentlich exakt um 13.00 Uhr da. (Vor 13.00 Uhr nehmen sie keine Gruppen.)

Preis: 8,00 € (für die Busfahrt zzgl. Essen 4,50 € bis 6,50 €)

Termin: Freitag, 16.01.2015

Abfahrt:	Bushaltestelle Gänsemarkt:	12.10 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	12.15 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	12.20 Uhr
	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	12.25 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 15.01.2015

Winterlicher Spaziergang mit gemütlichem Ausklang bei Glühwein und mehr. Treff- und Endpunkt ist in diesem Jahr das Gemeindehaus in Herringhausen, von wo wir eine Runde gehen werden. Nach den Erfahrungen der letzten Jahre werden wir in zwei Teilgruppen gehen – eine mit zügigem und eine mit gemütlichem Tempo.

Anmeldung bis Donnerstag, 22.01.2015

Termin: Freitag, 23.01.2015, 14.00 Uhr

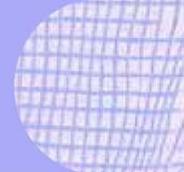
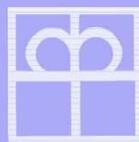
Winterspaziergang im Freilichtmuseum in Detmold

Das Westfälische Freilichtmuseum bietet schon seit einigen Jahren geführte Winterspaziergänge an. Jede Führung ist anders (aber immer kalt), man kann es auch öfter mitmachen.

Anreise mit Bullis und ggf. Fahrgemeinschaften. Treffpunkt Lutherhaus.

Termin: Sonntag, 01.02.2015, 14.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 29.01.2015



Planung, Vorbereitung, Mitarbeit:

Jahresplanung 2015:

Ausflüge, Feste, Neuerungen in 2015 – all das will geplant sein.

Die Tagesordnungspunkte heißen u.a.: Ausflüge 2015, die wichtigen Termine des Jahres (Grillfest, usw.), Ideen für neue Programmpunkte.

Außerdem soll es erste Überlegungen für einen „Tag der offenen Tür“ geben. Herzliche Einladung an alle, die bereit sind, sich Gedanken darüber zu machen.

Termin: Freitag, 09.01.2015, 09.30 Uhr

Kurse:

Gedächtnistraining:

Die neuen Kurse starten im Februar. Die Termine sind wie gewohnt am Mittwoch und Donnerstag ab 10.00 Uhr. Die Kurse laufen über 10 Termine.

VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:

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

Kursbeginn: Dienstag, 10.02.2015, 09.30 Uhr

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

Sprechstunde des Seniorenbeirates:

Ab Januar 2015 wird es Sprechstunden des Seniorenbeirates in den Stadtteilzentren geben. Die erste Sprechstunde in Böckmanns Laden wird am Dienstag, 27.01.2015 ab 14.30 Uhr stattfinden. Wolfgang Thoms steht dann für Ihre Anliegen und Anfragen zur Verfügung.

Termin: Dienstag, 27.01.2015, ab 14.30 Uhr