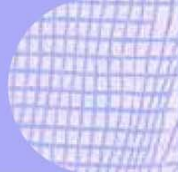




Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

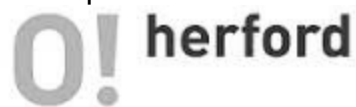
Diakonisches Werk Herford e.V.
Oetinghauser Weg 6
32051 Herford

Telefon: **05221/56034**

Unsere Internetseite: www.unser-quartier.de/boeckmanns-laden

E-Mail: boeckmanns.laden@teleos-web.de

In Kooperation mit der Stadt



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:

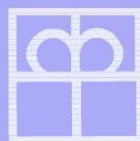
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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 04.02.2015 und am 02.03.2015 ab 15.30 Uhr statt.



Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

Februar 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 Februar:

02.02.2015: Klönfrühstück

16.02.2015: 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 Februar:

10.02.2015: Klönfrühstück

23.02.2015: Klönfrühstück

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Käsesuppe, Rinderrouladen mit Kartoffelklößen oder Kartoffeln und Gemüseplatte und als Nachtisch Blaubeerschichtdessert.
Anmeldung bis: Montag, 23.02.2015

Termin: Mittwoch, 25.02.2015, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 11.02.2015, 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 Februar: 05.02., 12.02., 19.02. und 26.02.2015

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 Februar: 04.02. und 18.02.2015

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 Februar:

02.02., 09.02., 16.02. und 23.02.2015

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 Februar:

02.02., 09.02., 16.02. und 23.02.2015

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.

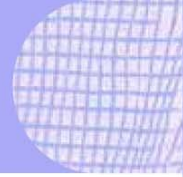
Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.30 Uhr.

Die nächsten Termine: 03.02., 05.02., 10.02., 12.02., 17.02., 19.02., 24.02. und 26.02.2015

Selbsthilfegruppe Migräne

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

Termin im Februar: Montag, 16.02.2015, 18.00 Uhr



Vorschau auf den März:

Unter dem Motto „Informieren – Erleben – Ausprobieren“ gibt es Anfang März einen **Tag der offenen Tür**, an dem wir die Gruppen und Aktivitäten von Böckmanns Laden vorstellen wollen.

Termin: Samstag, 07.03.2015, 14.00 – 17.00 Uhr

Neu: Klöncafé am Dienstag

Seit Anfang 2015 gibt es das 4-Jahreszeiten-Dienstagscafé, das zum Sommer wieder in den Garten umziehen wird. Wir freuen uns auf nette Gäste und interessante Gespräche.

Termine im Februar: Dienstag, 10.02. und 24.02.2015, ab 14.30 Uhr

Fahrt zum Sea-Life Center in Hannover:

Das Sea-Life Center Hannover zeigt die Vielfalt der Unterwasserwelt. Der Rundgang führt von der Leine über die Tropen bis in die Karibik und zum Amazonas.

Kosten: 17,00 Euro (incl. Eintritt)

Termin: Freitag, 13.02.2015

Abfahrt:	Bushaltestelle Schnarre:	12.45 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	12.50 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	12.55 Uhr
	Bushaltestelle Gänsemarkt:	13.00 Uhr

Anmeldung bis Dienstag, 10.02.2015

Winterliche Führung im Freilichtmuseum in Detmold (2.Versuch)

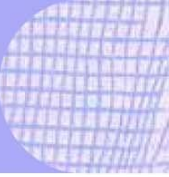
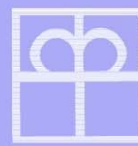
Das Westfälische Freilichtmuseum bietet schon seit einigen Jahren geführte Winterspaziergänge an. Jede Führung ist anders (aber immer kalt), man kann es auch öfter mitmachen. Anreise mit Bulli und ggf. Fahrgemeinschaften. Treffpunkt Lutherhaus. Bitte vorher anmelden.

Termin: Sonntag, 01.03.2015, 14.00 Uhr

Spaziergang ab Hotel Waldesrand

Vom Hotel Waldesrand soll es 5 – 6 km lang durch den Stuckenberg gehen. Bitte vorher anmelden. Treffpunkt ist am Waldesrand. Eine Mitfahrgelegenheit kann vermittelt werden.

Termin: Dienstag, 03.03.2015



Planung, Vorbereitung, Mitarbeit:

Vorbereitung des Tages der offenen Tür:

Wir beraten, was an diesem Tag wann und wo stattfinden soll und wer dafür gebraucht wird.

Termin: Freitag, 06.02.2015, 09.30 Uhr

Ideensammlung für die Fahrradtouren dieses Jahres

Wir treffen uns wie in den letzten Jahren in Herringhausen. Bitte vorher in Böckmanns Laden oder bei Gerda Steinsiek anmelden!

Termin: Freitag, 27.02.2015, 14.30 Uhr

Kurse:

Gedächtnistraining:

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

Die Termine im Februar:

Mittwochsgruppe: 18.02. und 25.02.2015

Donnerstagsgruppe: 19.02. und 26.02.2015

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:

Seit Beginn des Jahres gibt es Sprechstunden des Seniorenbeirates in den Stadtteilzentren. Die zweite Sprechstunde in Böckmanns Laden wird am Dienstag, 24.02.2015 ab 14.30 Uhr stattfinden. Wolfgang Thoms steht dann für Ihre Anliegen und Anfragen zur Verfügung.

Termin: Dienstag, 24.02.2015, ab 14.30 Uhr