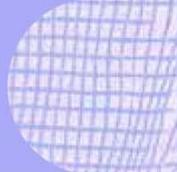




Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



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:

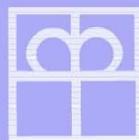
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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 05221/5 60 34 gestellt werden.

Das nächste Treffen der Helferinnen und Helfer finden am 04.05.2015 ab 15.30 Uhr statt.

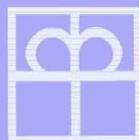
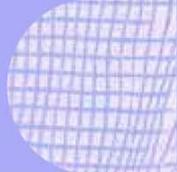


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

April 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 April:

13.04.2015: Klönfrühstück

27.04.2015: 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 April:

20.04.2015: Klönfrühstück

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Salat von gekochten Möhren, Pfundstopf (verschiedene Fleischsorten) mit Kartoffeln, als Nachtisch Bananentiramisu.

Anmeldung bis: Montag, 27.04.2015

Termin: Mittwoch, 29.04.2015, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 22.04.2015, 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, Skip-Bo,

Jeden Donnerstag um 14.30 Uhr

Termine im April: 02.04., 09.04., 16.04., 23.04. und 30.04.2015

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 April: 15.04. und 29.04.2015

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 April:

20.04. und 27.04.2015

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 April:

13.04., 20.04. und 27.04.2015

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 April ist der Beginn wieder um 09.00 Uhr.

Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.00 Uhr.

Die nächsten Termine: 02.04., 07.04., 09.04., 14.04., 16.04., 21.04., 23.04., 28.04. und 30.04.2015

Selbsthilfegruppe Migräne

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

Termin im April: Montag, 20.04.2015, 18.00 Uhr



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 April: Dienstag, 07.04. und 21.04.2015, ab 14.30 Uhr

Böckmanns Laden unterwegs:

Nachmittagsfahrt zum Culinarium Nieheim

Zum „Culinarium Nieheim“ gehören vier Museen, die sich der kulinarischen Vielfalt Westfalens widmen. Die vier Museen widmen sich den Teilbereichen Bier, Schinken, Käse und Brot. Nach einer ausführlichen Führung durch die Museen gibt es ein gemeinsames Kaffeetrinken im Museumscafé.

Kosten: 18,00 Euro (incl. Eintritt, Führung und Kaffeetrinken)

Termin: Dienstag, 28.04.2015

Abfahrt:	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	13.15 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	13.20 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	13.25 Uhr
	Bushaltestelle Gänsemarkt:	13.30 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 23.04.2015

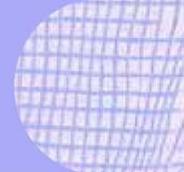
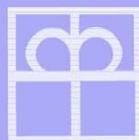
Fahrradtouren:

Eine Bitte zu Beginn der Fahrradsaison: **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.

Fahrradausflug nach Schötmar

Zum Eingewöhnen fahren wir über den Wall und an der Werre entlang nach Bad Salzuflen und Schötmar. Die Strecke ist weitgehend flach, verkehrsarm und der Hin- und Rückweg (ab Lutherhaus) sind zusammen reichlich 25 Kilometer lang. Das Café am Kirchplatz, wo wir Rast machen werden, ist kein Gewerbebetrieb, daher müssen wir die Personenzahl **bis Dienstag, 07.04.** angeben. **Bitte rechtzeitig anmelden!!**

Termin: Freitag, 10.04.2015, 13.30 Uhr



Fahrradausflug zum Hücker Moor

Wir werden über ruhige Straßen und Wege fahren. Die Strecke ist ca. 30 km lang und teilweise hügelig. Treffpunkt ist das Lutherhaus. Zweiter Treffpunkt: Apotheke am Rhin in Oetinghausen (ca.13.45 Uhr)

Das Ziel am Hücker Moor soll die „Moor ranch“ (ehemals Seeschlösschen) sein. Die hätten gern eine Anmeldung bis Dienstag, 14.04.2015.

Termin: Freitag, 17.04.2015, 13.30 Uhr

Fahrradtour nach Jöllenbeck zum „Café Nostalgie“

Wir fahren über Herringhausen und Pödinghausen nach Jöllenbeck. Der zweite Treffpunkt ist an der Herringhauser Kirche.

Termin: Freitag, 24.04.2015, 13.30 Uhr (Bitte anmelden!)

Kurse:

Gedächtnistraining:

Die neuen Kurse beginnen in der zweiten Aprilhälfte. 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 April:

Mittwochsgruppe: 01.04., 08.04., 22.04. und 29.04.2015

Donnerstagsgruppe: 02.04., 09.04., 23.04. und 30.04.2015

VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:

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

Termine: Dienstag, 14.04. und 21.04.2015, 09.30 Uhr

Sprechstunde des Seniorenbeirates:

Seit Beginn des Jahres gibt es Sprechstunden des Seniorenbeirates in den Stadtteilzentren. Die dritte Sprechstunde in Böckmanns Laden wird am Dienstag, 21.04.2015 ab 14.30 Uhr stattfinden. Wolfgang Thoms steht dann für Ihre Anliegen und Anfragen zur Verfügung.

Termin: Dienstag, 21.04.2015, ab 14.30 Uhr