



Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

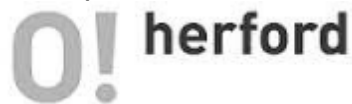
Diakonisches Werk Herford e.V.
Oetinghauser Weg 632051 Herford

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:

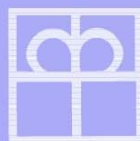
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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 findet am 06.07.2015 ab 15.30 Uhr statt.

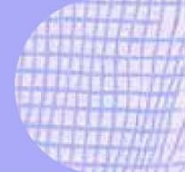
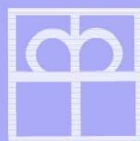


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

Juni 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 Juni:

08.06.2015: Klönfrühstück

22.06.2015: 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 Juni:

01.06.2015: Klönfrühstück

15.06.2015: Klönfrühstück

29.06.2015: Klönfrühstück

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Überbackene Frikadellen mit Kohlrabigemüse und Kartoffeln. Des Weiteren gibt es Frühlingssalat und als Nachtisch Schlamm pudding. Anmeldung bis: Montag, 22.06.2015

Termin: Mittwoch, 24.06.2015, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 03.06.2015, 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 Juni: 11.06., 18.06. und 25.06.2015

Handarbeitsgruppe: (Ab 2015 ohne lange Sommerpause!!)

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 Juni: 10.06. und 24.06.2015

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 Juni:

01.06., 08.06., 15.06., 22.06., und 29.06.2015

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 Juni:

01.06., 08.06., 15.06., 22.06., und 29.06.2015

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 Anfang April ist der Beginn wieder um 09.00 Uhr.

Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.00 Uhr.

Die nächsten Termine: 02.06., 09.06., 11.06., 16.06., 18.06., 23.06., 25.06. und 30.06.2015

Selbsthilfegruppe Migräne

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

Termin im Juni: Montag, 15.06.2015, 18.00 Uhr



Klöncafé am Dienstag

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

Termine im Juni: Dienstag, 02.06., 16.06. und 30.06.2015 ab 14.30 Uhr

Böckmanns Laden unterwegs:

Ausflug zum Tannenhof in Melle- Küingdorf

Nach dem Kaffeetrinken ist Zeit, um im Café - Garten zu verweilen oder für einen Spaziergang zum Beispiel zum kleinen Wasserschloss „Haus Brincke“.

Kosten: 15,00 Euro (incl. Kaffee und Kuchen)

Termin: Mittwoch , 01.07.2015

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

Anmeldung bis Montag, 29.06.2015

Fahrradtouren:

Fahrradtour zum „Café im Feld“

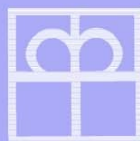
Das „Café im Feld“ liegt in Spradow. Die Tour dorthin(und zurück) wird ca. 30 km lang sein. Bitte anmelden. (Wegen eingeschränkter Bürozeiten ist die Anmeldung auch bei Lore Stork (05221/3654) und Gertraud Sprenger (05221/23606) möglich.

Termin: Freitag, 05.06.2015, 13.30 Uhr (Zweiter Treffpunkt: 13.50 Uhr, Am Rhin in Oetinghausen)

Fahrradtour nach Wülfer

Wir werden über ruhige Straßen und Wege fahren. Die Streckenlänge insgesamt reichlich 30 km, teilweise hügelig. (Bitte möglichst bis Dienstag, 09.06. anmelden.)

Termin: Freitag, 12.06.2015, 13.30 Uhr



Fahrradtour auf der Storchenroute

Die Storchenroute führt im Bereich zwischen Petershagen und Schlüsselburg an der Weser entlang. Sie reichlich 40 km lang und komplett eben. (Bitte vorher anmelden!)

Termin: Freitag, 19.06.2015, 09.30 Uhr

Fahrradtour nach Spenge

Wir fahren auf dem Hinweg über Herringhausen und Pödinghausen, am Ringstuf vorbei nach Lenzinghausen und Spenge. Auf dem Rückweg nehmen wir die Kleinbahntrasse über Enger und Oettinghausen. Die Streckenlänge beträgt rund 30 km.

Treffpunkt ist das Lutherhaus um 13:30 Uhr.

Und an der Herringhauser Kirche um 13:45 Uhr.

Bitte vorher anmelden!

Termin: Freitag, 26.06.2015, 13.30 Uhr

Kurse:

Gedächtnistraining:

Das Gedächtnistraining pausiert im Juni. Ab Juli gibt es dann wieder „Sommergedächtnistraining“ ohne feste Kursgruppe, immer donnerstags jeweils von 10.00 Uhr bis 11.15 Uhr.

Sprechstunde des Seniorenbeirates:

Seit Beginn des Jahres gibt es Sprechstunden des Seniorenbeirates in den Stadtteilzentren. Die vierte Sprechstunde in Böckmanns Laden wird am Dienstag, 16.06.2015 ab 14.30 Uhr stattfinden. Wolfgang Thoms steht dann für Ihre Anliegen und Anfragen zur Verfügung.

Termin: Dienstag, 16.06.2015, ab 14.30 Uhr