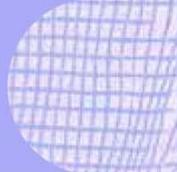




Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

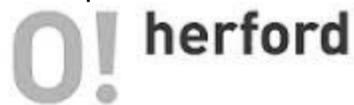
Diakonisches Werk Herford e.V.
Oetinghauser Weg 6
32051 Herford

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:

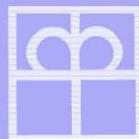
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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 findet am 06.07.2015 ab 15.30 Uhr statt.

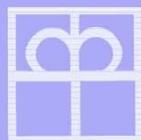
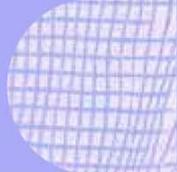


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

Mai 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 Mai:

11.05.2015: 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 Mai:

04.05.2015: Klönfrühstück

18.05.2015: Klönfrühstück

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Spargel mit Kartoffeln und Soße, rohem und gekochtem Schinken und Rührei, außerdem Eisbergsalat mit Tomaten und als Nachtisch Erdbeeren mit Vanilleschmand.

Anmeldung bis: Montag, 18.05.2015

Termin: Mittwoch, 20.05.2015, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 06.05.2015, 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 Mai: 07.05., 14.05., 21.05. und 28.05.2015

Handarbeitsgruppe: (Ab 2015 ohne 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 Mai: 13.05. und 27.05.2015

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 Mai:

04.05., 11.05., und 18.05.2015

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 Mai:

04.05., 11.05., und 18.05.2015

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 Mai ist der Beginn wieder um 09.00 Uhr.

Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.00 Uhr.

Die nächsten Termine: 05.05., 07.05., 12.05., 14.05., 19.05., 21.05., 26.05. und 28.05.2015

Selbsthilfegruppe Migräne

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

Termin im Mai: Montag, 18.05.2015, 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 Mai: Dienstag, 05.05. und 19.05.2015, ab 14.30 Uhr

Böckmanns Laden unterwegs:

Tagesfahrt nach Goslar

Nach der Ankunft in Goslar bekommen wir zunächst eine Führung durch die Stadt. Anschließend ist Gelegenheit zum Mittagessen. Der Nachmittag ist zur freien Verfügung, um z.B. eine „Stadtrundfahrt mit der Bimmelbahn zu machen oder die Kaiserpfalz zu besichtigen, ...

Kosten: 20,00 Euro (für Busfahrt und Führung)

Termin: Dienstag, 12.05.2015

Abfahrt:	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	07.45 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	07.50 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	07.55 Uhr
	Bushaltestelle Gänsemarkt:	08.00 Uhr

Anmeldung bis Montag, 11.05.2015

Fahrradtouren:

Fahrradtour am Mittellandkanal

Wegen des Lokführerstreiks keine Tour mit Zugfahrt. Wir fahren stattdessen vom Hiller Moor am Mittellandkanal nach Rothenuffeln und nach einer Einkehr über Südhemmern und durch Moor wieder zurück. Die Streckenlänge liegt unter 30 km. Treffpunkt ist das Lutherhaus.

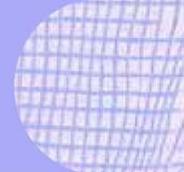
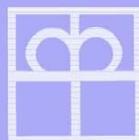
Anmeldung bis Donnerstag, 07.05.2015.

Termin: Freitag, 08.05.2015, 13.00 Uhr

Fahrradtour nach Lemgo

Wir fahren über Schötmar nach Lemgo und nachmittags wieder zurück. Streckenlänge insgesamt reichlich 45 km.

Termin: Freitag, 15.05.2015, 09.30 Uhr



Fahrradtour zum Spargelhof Thiermann

Der Spargelhof Thiermann liegt in Kirchdorf, nordöstlich von Ströhen. Die Umgebung bietet mit der Kirchdorfer Heide und Moor reizvolle Strecken zum Radfahren. Die Streckenlänge wird etwa 35 km betragen. Treffen zur Fahrradverladung am Lutherhaus. Anmeldung erforderlich.

Termin: Freitag, 22.05.2015, 09.00 Uhr

Fahrradtour zum Bauerhofcafé „Meyer zur Müdehorst“

Wir fahren auf dem Hinweg über Pödinghausen, Jöllenbeck und Schröttinghausen und zurück am Obersee vorbei und über Elverdissen. Das ist nicht ganz geradlinig, aber dafür nur mit mäßigen Steigungen.

Eine Runde von reichlich 30 km. Bitte vorher anmelden!

Termin: Freitag, 29.05.2015, 13.30 Uhr (Herringhausen Kirche 13.45 Uhr)

Kurse:

Gedächtnistraining:

Die Kurse laufen in diesem Monat aus. Ab Juli gibt es dann wieder „Sommergedächtnistraining“ ohne feste Kursgruppe, immer donnerstags jeweils von 10.00 Uhr bis 11.15 Uhr.

Die Termine im Mai:

Mittwochsgruppe: 06.05.2015

Donnerstagsgruppe: 07.05.2015

VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:

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

Termine: Dienstag, 05.05. und 12.05.2015, 09.30 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, 19.05.2015 ab 14.30 Uhr stattfinden. Wolfgang Thoms steht dann für Ihre Anliegen und Anfragen zur Verfügung.

Termin: Dienstag, 19.05.2015, ab 14.30 Uhr