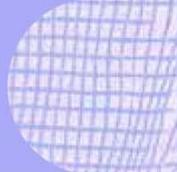




Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



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:

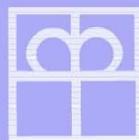
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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.

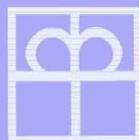
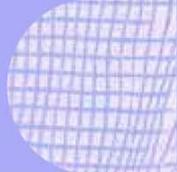


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

Juli 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 Juli:

06.07.2015: Streifzüge auf Rügen – ein Bildervortrag

20.07.2015: 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 Juli:

13.07.2015: Klönfrühstück

27.07.2015: Klönfrühstück

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Tomate mit Mozzarella, Aufläufe: Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Schweinefilet und Nudelaufwurf mit Putenbrust und als Nachtisch Obst-Philadelphia-Dessert. Anmeldung bis: Montag, 20.07.2015

Termin: Mittwoch, 22.07.2015, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 15.07.2015, 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 Juli: 02.07., 09.07., 16.07. und 23.07.2015

(Am 30.07. entfällt das Donnerstagscafé wegen des Sommerfestes.)

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 Juli: 08.07. und 22.07.2015

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 Juli:

06.07., 13.07., 20.07. und 27.07.2015

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 Juli:

06.07., 13.07., 20.07. und 27.07.2015

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: 02.07., 07.07., 09.07., 14.07., 16.07., 21.07., 23.07., 28.07. und 30.07.2015

Selbsthilfegruppe Migräne

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

Termin im Juli: Montag, 15.07.2015, 18.00 Uhr



Grillfest im Garten des Lutherhauses

Unser mittlerweile schon traditionelles Grillfest. Wir wollen uns in schöner sommerlicher Umgebung einen schönen frühen Abend machen. Es gibt kühle Getränke, Bratwürstchen und ein großes Salatbuffet.

Termin: Donnerstag, 30.08.2015, ab 16.30 Uhr (Vorher anmelden, bitte!!)

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 Juli: Dienstag, 14.07. und 28.07.2015 ab 14.30 Uhr

Böckmanns Laden unterwegs:

Ausflug zum Mönhesee:

Bei diesem Ausflug werden wir 2 Stunden über den Mönhesee fahren. In dieser Zeit bekommen wir eine Gulaschsuppe als kleines Mittagessen. Danach ist noch Zeit, den See vom Ufer aus zu genießen.

Kosten: 26,00 Euro (incl. Schifffahrt und Suppe)

Termin: Dienstag, 21.07.2015

Abfahrt:	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	09.15 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	09.20 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	09.25 Uhr
	Bushaltestelle Gänsemarkt:	09.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Fahrradtouren:

Fahrradtour rund um das Steinhuder Meer

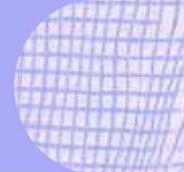
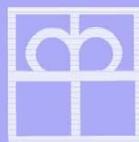
Wie in den vergangenen Jahren werden wir in Mardorf starten und die Mittagspause in Steinhude verbringen. Die Strecke ist wie gewohnt ca. 30 km lang, völlig eben und nahezu autofrei. Bitte vorher anmelden!

Termin: Freitag, 03.07.2015, 09.00 Uhr

Radtour zum Café Muckefuck in Mennighüffen:

Die Tour ist insgesamt ca. 30 km lang und führt auf verkehrsarmen Strecken über Löhne-Ort nach Mennighüffen. Außer dem Spatzenberg sind keine erwähnenswerten Steigungen zu bewältigen. Bitte vorher anmelden!

Termin: Freitag, 10.07.2015, 13.30 Uhr



Fahrradrunde in Münster

Diese reichlich 30km lange Tour bietet einen abwechslungsreichen Mix aus Eindrücken von der fahrradbegeisterten Stadt Münster und der Landschaft am Kanal und dem Flüsschen Werse. (Bitte vorher anmelden!)

Termin: Freitag, 17.07.2015

Fahrradrunde auf der Mühlenroute

Wir werden eine Runde über ruhige Straßen und Wege fahren. Die Strecke ist ca. 35 km lang. Eine Einkehr in der Mühle in Messlingen ist geplant.

Treffpunkt ist das Lutherhaus.

Verbindliche Anmeldung bis Dienstag, 21.07.2015

Termin: Freitag, 24.07.2015, 09.30 Uhr

Fahrradtour zur Radwegekirche Hagedorn

Die Radtour wird uns in die Region um Kirchlengern führen.

(Bitte vorher anmelden!)

Termin: Freitag, 31.07.2015, 13.30 Uhr

Fahrradtour von Vlotho nach Hameln

Fahrt nach Hameln und ab Holzminden mit dem Reisebus und Fahrradanhänger. Die Strecke ist ca. 50 km lang und weitestgehend flach. Mittags besteht eine Rastgelegenheit - bitte Verpflegung mitbringen. Treffen zur Fahrradverladung um 7.30 Uhr am Lidl im Westring.

Anmeldung bis Donnerstag, 06.08.2015.

Termin: Freitag, 07.08.2015, 7.30 Uhr

Kurse:

Gedächtnistraining im Sommer:

Sommerzeit ist für viele auch Urlaubszeit. Statt zweier halbvoller Kursgruppen gibt es im Sommer nur einen Termin pro Woche, zu dem alle, die Lust haben, herzlich eingeladen sind. Das ist am Donnerstagvormittag ab 10.00 Uhr. Das „Gedächtnistraining im Sommer“ gibt es in diesem Jahr im Juli und August.

Die Termine: 02.07., 09.07., 16.07., 23.07.2015

(Am 30.07. entfällt das Gedächtnistraining wegen des Sommerfestes)

Sprechstunde des Seniorenbeirates:

Seit Beginn des Jahres gibt es Sprechstunden des Seniorenbeirates in den Stadtteilzentren. Wolfgang Thoms steht dann für Ihre Anliegen und Anfragen zur Verfügung.

Termin: Dienstag, 21.07.2015, ab 14.30 Uhr