



Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

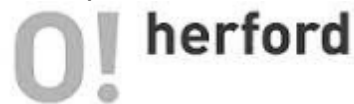
Diakonisches Werk Herford e.V.
Oetinghauser Weg 632051 Herford

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:

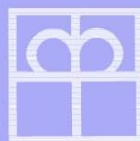
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

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 03.08.2015 ab 18.00 Uhr statt.

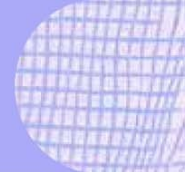


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

August 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 August:

03.08.2015: Klönfrühstück

17.08.2015: Nach dem Frühstück: „Youtube Fundstücke“ – Von Blödelvideos, Kinofilmen und Bedienungsanleitungen

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 August:

10.08.2015: Klönfrühstück

24.08.2015: Klönfrühstück

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Porreesalat, Schweinelachstopf mit Reis oder Kartoffeln, als Nachtisch Mokka-Quarkcreme.

Anmeldung bis: Montag, 17.08.2015

Termin: Mittwoch, 19.08.2015, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 26.08.2015, 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 August: 06.08., 13.08., 20.08. und 27.08.2015

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 August: 05.08. und 19.08.2015

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 August:

03.08., 10.08., 17.08. und 24.08.2015

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 August:

03.08., 10.08., 17.08. und 24.08.2015

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.

Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.00 Uhr.

Die nächsten Termine: 04.08., 06.08., 11.08., 13.08., 18.08., 20.08., 25.08. und 27.08.2015

Neu ab September: Line-Dance

Line-Dance ist ein Formationstanz, für den weder Tanzpartner noch besondere Fitness erforderlich sind. Unter fachkundiger Anleitung von Frau Monika Kolbe haben Sie Gelegenheit zu tanzen und neue Tänze zu erlernen.

Termine: Ab 02.09.2015, jeden Mittwoch

17.00 Uhr bis 18.00 Uhr für Geübte

18.00 Uhr bis 18.30 Uhr für Neueinsteiger/innen



Klöncafé am Dienstag

Seit Anfang 2015 gibt es das 4-Jahreszeiten-Dienstagscafé. Eigentlich wollten wir im Sommer nach draußen, aber in diesem Jahr war das Wetter fast immer ungemütlich. Vielleicht wird es im August besser. Auf jeden Fall freuen wir uns auf nette Gäste und interessante Gespräche.

Termine im August: Dienstag, 11.08. und 25.08.2015 ab 14.30 Uhr

Böckmanns Laden unterwegs:

Fahrt zum Zoo in Rheine

Der Zoo in Rheine bietet auf einer überschaubaren Fläche mit ebenen Wegen viele schön gestaltete Gehege, die zum Teil begehbar sind (z.B. Affen, Pinguine, Webervögel). Außerdem gibt es viele Störche und ein Café.

Kosten: 13,00 Euro (incl. Eintritt)

Termin: Mittwoch, 12.08.2015

Abfahrt:	Bushaltestelle Gänsemarkt:	12.30 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	12.35 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	12.40 Uhr
	Bushaltestelle Herringhausen Schule	12.45 Uhr

Anmeldung bis Dienstag, 11.08.2015

Ausflug ins Uchter Moor

Wir werden mit der historischen Moorbahn durchs Uchter Moor fahren, wo Ende August die Heide blüht. Nach der ca. zweistündigen Fahrt durchs Moor gibt es ein gemeinsames Kaffeetrinken im Café „Altes Torfwerk“.

Kosten: 20,00 Euro (incl. Rundfahrt und Kaffeetrinken)

Termin: Dienstag, 01.09.2015

Abfahrt:	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	12.15 Uhr
	Bushaltestelle Hochstraße:	12.20 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	12.25 Uhr
	Bushaltestelle Gänsemarkt:	12.30 Uhr

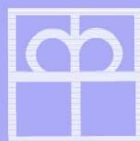
Bitte vorher anmelden!

Fahrradtouren:

Fahrradtour von Hameln nach Holzminden

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



Else-Werre-Radweg von Melle bis zur Bifurkation

Die Strecke ist verkehrsarm und völlig eben. Streckenlänge (Hin- und Rückweg) ca. 30 km. An der Bifurkation (Teilung von Hase und Else) ist ein Picknick geplant. Anmeldung erforderlich.

Termin: Freitag, 14.08.2015, 09.30 Uhr

Fahrradrunde am Mühlentag

Wir werden ab Levern eine Runde über ruhige Straßen und Wege fahren. Die Strecke ist ca. 50 km lang. Treffpunkt ist das Lutherhaus. Bitte vorher anmelden!

Termin: Sonntag, 23.08.2015, 09.00 Uhr

Radtour zur Heerser Mühle

Strecke: 27 km lang ruhig und flach. An der Heerser Mühle ist eine ausgiebige Pause vorgesehen. Bitte anmelden, damit wir planen können.

Termin: Freitag, 22.08.2014, 14.00 Uhr

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 August und August.

Die Termine: : 06.08., 13.08., 20.08. und 27.08.2015

Selbsthilfegruppe Migräne

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

Termin im August: Montag, 16.08.2015, 18.00 Uhr

Sprechstunde des Seniorenbeirates:

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

Termin: Dienstag, 18.08.2015, ab 14.30 Uhr