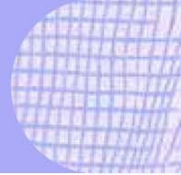




Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

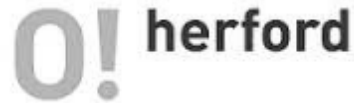
Diakonisches Werk Herford e.V.
Oetinghauser Weg 632051 Herford

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:

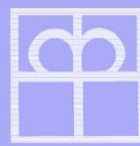
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

Kleine Hilfen im Alltag:

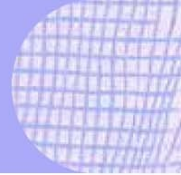
Die Freiwilligen-Agentur bietet kleine Alltagshilfen, wie Kleinstreparaturen oder Begleitung zu Einkauf oder Arztbesuchen an. Wer diese Hilfen in Anspruch nimmt, zahlt lediglich eine Pauschale von 2,00 €, sowie entstehende Auslagen, wie Fahrtkosten, Parkgebühren oder für Reparaturen benötigtes Material.

Anfragen können unter 05221/5 60 34 gestellt werden.

Das nächste Treffen der Helferinnen und Helfer findet am 07.09.2015 ab 15.30 Uhr statt.

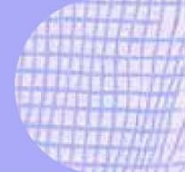


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

September 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 September:

14.09.2015: Klönfrühstück

28.09.2015: 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 September:

07.09.2015: Klönfrühstück

21.09.2015: Klönfrühstück

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Zucchini-Rohkost, gebratenes Fischfilet mit Kartoffeln und Kräutersoße, als Nachtisch Trifle

Anmeldung bis: Montag, 07.09.2015

Termin: Mittwoch, 09.09.2015, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 23.09.2015, 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 September: 03.09., 10.09., 17.09. und 24.09.2015

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 September: 02.09., 16.09. und 30.09.2015

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 September:

07.09., 14.09., 21.09. und 28.09.2015

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 September:

07.09., 14.09., 21.09. und 28.09.2015

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: 01.09., 03.09., 08.09., 10.09., 15.09., 17.09., 22.09., 24.09. und 29.09.2015

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 September besser. Auf jeden Fall freuen wir uns auf nette Gäste und interessante Gespräche.

Termine im September: Dienstag, 08.09. und 22.09.2015 ab 14.30 Uhr

Böckmanns Laden unterwegs:

Nachmittagsfahrt zum Café „Brands Busch“ in Bielefeld

Das Waldhotel Brands Busch liegt direkt im Teutoburger Wald. Nach dem Kaffeetrinken bietet sich die Möglichkeit zu einem Spaziergang über die Bielefelder Promenade bis zur Sparrenburg oder ins Betheltal hinein.

Kosten: 14,00 Euro (incl. Kaffeetrinken)

Termin: Mittwoch, 16.09.2015

Abfahrt:	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	13.45 Uhr
	Bushaltestelle Hochstraße:	13.50 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	13.55 Uhr
	Bushaltestelle Gänsemarkt:	14.00 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Für **Oktober** ist eine Fahrt zur frisch sanierten **Wewelsburg** geplant.

Fahrradtouren:

Fahrradrunde von Stukenbrock-Senne (Emsquellen) in Richtung Verl

Die Runde durch die abwechslungsreiche Sennelandschaft ist ca. 45 km lang und ohne nennenswerte Steigungen. Um die Mittagszeit besteht die Möglichkeit einer Einkehr in Verl.

Anmeldung bis Donnerstag, 03.09.2015.

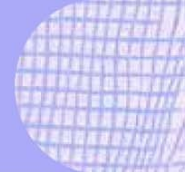
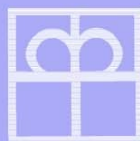
Termin: Freitag, 04.09.2015, 9.30 Uhr (Abfahrt)

Fahrradtour von Bielefeld über Werther zurück nach Herford

Treffpunkt am Bahnhof. Wir fahren mit dem Zug nach Bielefeld und fahren über Werther zurück nach Herford. Die Strecke ist ca. 38 km lang und im Bereich von Werther und Häger gibt es Steigungen, die zwar nicht steil aber lang sind.

Vorherige Anmeldung erforderlich.

Termin: Freitag, 11.09.2015, 09.40 Uhr (am Bahnhof)



Fahrradtour an der Weser

Treffpunkt zur Fahrradverladung ist das Lutherhaus. Startpunkt der Radtour ist der Parkplatz am großen Weserbogen. Die Tour führt bis nach Petershagen, wo die Möglichkeit zu Mittagsrast und –essen besteht.

Termin: Freitag, 18.09.2015, 10.00 Uhr (Abfahrt)

Ob es an den zwei folgenden Freitagen Radtouren geben wird, steht noch nicht fest. Wenn ja wird es jeweils um 13.30 Uhr am Lutherhaus losgehen.

Gedächtnistraining:

Die Gedächtnistrainingskurse werden Anfang Oktober wieder beginnen. Die Termine sind wie gewohnt am Mittwoch und Donnerstag ab 10.00 Uhr. Die Kurse laufen über 10 Termine.

Beginn der Kurse:

Mittwochsgruppe: 07.10.2015

Donnerstagsgruppe: 08.10.2015

Selbsthilfegruppe Migräne

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

Termin im September: Montag, 21.09.2015, 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, 15.09.2015, ab 14.30 Uhr