



# 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](http://www.unser-quartier.de/boeckmanns-laden)

**E-Mail:** [boeckmanns.laden@teleos-web.de](mailto:boeckmanns.laden@teleos-web.de)

In Kooperation mit der Stadt

**O! herford**

### **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            14.30 – 17.00 Uhr

### **Guter Rat rund ums Alter:**

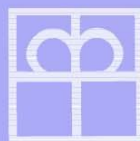
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

### **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 02.11.2015 ab 15.30 Uhr statt.



# Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



*Böckmanns Laden*

# Oktober 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 Oktober:**

**12.10.2015: Bericht von der Rügenfreizeit**

**26.10.2015: 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 Oktober:**

**05.10.2015: Klönfrühstück**

**19.10.2015: Klönfrühstück**

### Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Salat mit Weintrauben und Käse, Kräuterschnitzel mit Rosenkohl in einer Tomatensoße mit schwarzen Oliven, dazu wahlweise Kartoffeln oder Nudeln, als Nachtisch Apfelkompott-  
Anmeldung bis: Montag, 12.10.2015

**Termin: Mittwoch, 14.10.2015, 12.00 Uhr**

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

**Termin: Mittwoch, 21.10.2015, 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 Oktober: 01.10., 08.10., 15.10., 22.10. und 29.10.2015**

### 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 Oktober: 14.10. und 28.10.2015**

## 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 Oktober:**

**05.10., 12.10., 19.10. und 26.10.2015**

### 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 Oktober:**

**05.10., 12.10., 19.10. und 26.10.2015**

### 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: 01.10., 03.10., 08.10., 10.10., 15.10., 17.10., 22.10., 24.10. und 29.10.2015**

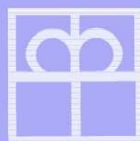
## Neu seit September: Line-Dance

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: jeden Mittwoch**

**17.00 Uhr bis 18.00 Uhr für Geübte**

**18.00 Uhr bis 18.30 Uhr für Neueinsteiger/innen**



## **Vorschau auf November: Basar in Böckmanns Laden**

Wie auch in den letzten Jahren wird unser Basar wieder am Sonntag vor Volkstrauertag sein, also am 08.11.2015. Das Angebot umfasst wieder viele schöne, selbstgemachte Dinge und die Möglichkeit Kaffee zu trinken.

**Termin: Sonntag, 08.11.2015, 14.00 – 17.00 Uhr**

## **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. Auf jeden Fall freuen wir uns auf nette Gäste und interessante Gespräche.

**Die nächsten Termine: Dienstag, 06.10. und 20.10. und 03.11.2015 ab 14.30 Uhr (Am 03.11.2015 backen wir Waffeln)**

## **Böckmanns Laden unterwegs:**

### **Nachmittagsfahrt zur Wewelsburg:**

Die Wewelsburg ist die einzige Dreiecksburg Deutschlands. Sie ist malerisch über dem Almetal gelegen und beherbergt das historische Museum des Hochstifts Paderborn

**Kosten: 19,00 Euro (incl. Eintritt, Führung und Kaffeetrinken)**

**Termin: Dienstag, 27.10.2015**

Abfahrt:	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	12.45 Uhr
	Bushaltestelle Hochstraße:	12.50 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	12.55 Uhr
	Bushaltestelle Gänsemarkt:	13.00 Uhr

Bitte vorher anmelden!

### **Abendliche Stadtführung „Durch das Dunkel der Geschichte“:**

Treffpunkt ist das Museum Marta in der Goebenstraße in Herford. Die Führung mit Stadtführer Mathias Polster dauert zwei Stunden und führt schwerpunktmäßig den Wall in der Radewig entlang und auch in die Jakobi-Kirche. Bitte vorher anmelden!

**Termin: Freitag, 16.10.2015, 20.00 Uhr**

**(Angebot in Kooperation mit dem Netzwerk 55plus aus Spenge)**

## **Fahrradtouren:**

**Die Heuerlingsroute** führt rund um Enger. Wir steigen in Herringhausen am Dorfplatz in die ausgeschilderte Tour ein und fahren dann im Uhrzeigersinn um Enger herum. Die Runde ist 21 km lang, so dass wir ab Lutherhaus auf reichlich 30 km kommen.

**Termin: Freitag, 09.10.2015, 13.30 Uhr (2.Treffpunkt: Herringhausen Kirche um 13.50 Uhr)**

### **Abschlussfahrradtour in Herford**

Vor der Winterpause wollen wir eine letzte Runde Fahrrad fahren. In diesem Jahr auf der Denkmalroute mitten durch Herford. Anschließend treffen wir uns zum mittlerweile schon traditionellen Ausklang im Lutherhaus mit Kaffee und Kuchen und den besten Fotos der Saison. Dieser Ausklang wird um ca. 14.45 Uhr beginnen. Bei Regenwetter treffen sich alle um 14.30 Uhr am Lutherhaus. Bitte vorher anmelden!

**Termin: Freitag, 16.10.2015, 13.30 Uhr**

### **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.

### **Termine im Oktober:**

**Mittwochsgruppe: 07.10., 14.10. und 28.10.2015**

**Donnerstagsgruppe: 08.10., 15.10. und 29.10.2015**

## **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, 20.10.2015, ab 14.30 Uhr**

## **Planung, Vorbereitung, Mitarbeit:**

### **Planungsbesprechung:**

Was ist für den Rest des Jahres zu bedenken? Von Serviettenkauf bis Adventsfeier. Wie kann man eine Vollversammlung nutzen, um neue Ideen auf den Weg zu bringen?

**Termin: Dienstag, 13.10.2015, 14.30 Uhr**