



# 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

**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      14.00 – 17.00 Uhr

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

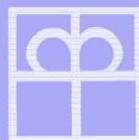
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

### **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 05221/27 68 44 gestellt werden.

Die nächsten Treffen der Helferinnen und Helfer finden am 07.12.2015 und am 04.01.2016 ab 15.30 Uhr statt.

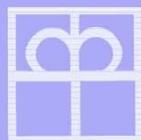
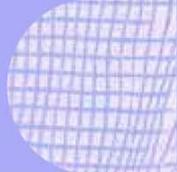


# Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



*Böckmanns Laden*

# Dezember 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 Dezember:**

**07.12.2015: Unser Extra: Vitamine**

**21.12.2015: Klönfrühstück**

### Männergesprächskreis:

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 nächsten Termine:**

**14.12.2015: Klönfrühstück**

### Mittagessen:

Im Dezember gibt es als Vorspeise Bohnensalat, danach Hähnchen-Kartoffelauflauf, und als Mandarinen-Quark-Creme mit Spekulatius. (Anmeldung bis Montag, 07.12.2015)

**Termin: Mittwoch, 09.12.2015**

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

**Nächster Termin: Mittwoch, 02.12.2015, 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 Dezember: 03.12. und 10.12.2015**

**(Am 17.12. entfällt das Donnerstagscafé wegen der Adventsfeier)**

### 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 nächsten Termine: 09.12.2015**

## 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 Dezember:**

**07.12., 14.12. und 21.12.2015**

**(Das Treffen am 21.12. kann entfallen.)**

### 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 Dezember:**

**07.12., 14.12., und 21.12.2015**

**(Das Treffen am 21.12. kann entfallen.)**

### Nordic Walking:

Die Nordic Walking Gruppe trifft sich dienstags und donnerstags, um gemeinsam etwa eine Stunde lang zu laufen. Ab Dezember geht es wieder um 09.30 Uhr los. Treffpunkt ist der Parkplatz am Diebrocker Friedhof an der Hausheider Straße.

**Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.30 Uhr.**

**Die nächsten Termine: 01.12., 03.12., 08.12.\*, 10.12., 15.12., 17.12., 22.12., und 29.12.2015**

**\* Für Dienstag, 08.12.2015 ist ein gemeinsames Frühstück im Lutherhaus geplant. Beginn ist um 09.00 Uhr.**

### Line-Dance: „Lissy Ladies“

Line-Dance ist eine Tanzform, die in Linien (Lines) neben- und hintereinander getanzt wird – ein Partner ist nicht erforderlich. Jeder einzelne Tanz besteht aus leicht erlernbaren, unterschiedlichen Schrittkombinationen.

Kursleitung: Monika Kolbe

**Termine im Dezember: 09.12. und 16.12.2015**

**17.00 Uhr bis 18.00 Uhr für Geübte**

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



## **Gemeinsam Heilig Abend feiern**

Weihnachten feiert „man“ im Kreise der Familie. Für manchen ist das aber - warum auch immer – schwierig bis unmöglich. Wer vor der Frage steht „Was mache ich denn an Weihnachten?“, ist eingeladen, im Lutherhaus gemeinsam den Heiligen Abend zu feiern.

Im Kirchsaal des Lutherhauses ist wie in jedem Jahr am Heiligen Abend um 18.00 Uhr Gottesdienst. Danach kann man sich im gemütlichen Gruppenraum am Weihnachtsbaum zusammensetzen, gemeinsam essen, trinken, singen, Geschichten hören,... Die bis jetzt angemeldeten freuen sich über weitere Gäste.

Ein **Treffen zum Kennenlernen**, Speiseplan absprechen und Weihnachtsbaum schmücken ist **am Montag, 21.12.2015 um 15.00 Uhr**.

## **Adventsfeier in Böckmanns Laden**

Unsere Adventsfeier mit den gewohnten und bewährten Zutaten wie in den vorherigen Jahren: weihnachtlichen Geschichten und Liedern, gemeinsamen Kaffeetrinken, usw.. Herzliche Einladung an alle! Wir bitten allerdings wieder um eine vorherige Anmeldung, um planen zu können.

**Donnerstag, 17.12.2015, 14.30 bis 17.00 Uhr**

## **Verlängertes Frühstück**

Herzliche Einladung zu einem gemütlichen und ausgiebigen Frühstück bis in die Mittagszeit hinein.

Wir bitten um Anmeldung bis Mittwoch, 23.12.2015

**Dienstag, 29.12.2015, ab 09.30 Uhr**

## **Kurse:**

### **Gedächtnistraining:**

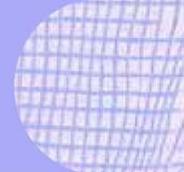
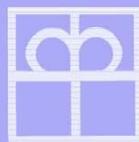
**Termine im Dezember (jeweils 10.00 Uhr bis 11.15 Uhr):**

**Mittwochsgruppe: 09.12. und 16.12.2015**

**Donnerstagsgruppe: 03.12. und 10.12.2015**

### **Klöncafé am Dienstag:**

Das Klöncafé macht in der terminreichen Adventszeit Pause. Wenn der ruhige Januar kommt, geht es weiter.



## **Danke!!**

Trotz mancher Rückschläge und Schwierigkeiten kann Böckmanns Laden auf ein tolles Jahr 2015 zurückblicken. Denen die dazu beigetragen haben soll hier gedankt werden.

Danke für alle Gedanken und alle Arbeit, die in die Gestaltung eines lebendigen Programms gesteckt wurden. Danke für die ungezählten Arbeitsstunden in unserer Küche. Danke für alles Kümmern um andere, das Abholen, das Anrufen bei denen, die krank sind, usw. Das macht Böckmanns Laden zu einem Ort der Mitmenschlichkeit.

Danke für all die Spenden, die wir in diesem Jahr bekommen haben. Das hilft uns über die Runden zu kommen und wir haben Spielräume, das Programm schön zu gestalten und nicht nur billig.