



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

E-Mail: boeckmanns.laden@teleos-web.de

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

Sprechstunde des Seniorenbeirates:

Seit Beginn des Jahres 2015 gibt es Sprechstunden des Seniorenbeirates in den Stadtteilzentren. Wolfgang Thoms steht für Ihre Anliegen und Anfragen zur Verfügung.

Termin: Dienstag, 19.02.2016, ab 14.30 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.

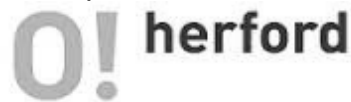
Kleine Hilfen im Alltag:

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.

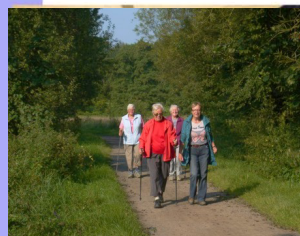
Anfragen können unter 05221/27 68 44 gestellt werden.

Die nächsten Treffen der Helferinnen und Helfer finden am 03.02.2016 und 07.03.2016 ab 15.30 Uhr statt.

In Kooperation mit der Stadt

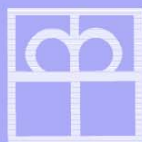


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

Februar 2016



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 Februar:

08.02.2016: Unser Extra: Große Käseplatte

22.02.2016: Unser Extra: noch offen

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:

01.02.2016: Klönfrühstück

15.02.2016: Klönfrühstück

29.02.2016: Klönfrühstück

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Gulasch mit Nudeln bzw. Kartoffeln, als Vorspeise eine Blumenkohlsuppe und als Nachtisch Trifle. (Anmeldung bis 22.02.2016)

Termin: Mittwoch, 24.02.2016, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 10.02.2016, 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 Februar: 04.02., 11.02., 18.02. und 25.02.2016

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.

Termine im Februar: 03.02. und 17.02.2016

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 Februar:

01.02., 08.02., 15.02., 22.02. und 29.02.2016

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 Februar:

01.02., 08.02., 15.02., 22.02. und 29.02.2016

Nordic Walking:

Die Nordic Walking Gruppe trifft sich dienstags und donnerstags, um gemeinsam etwa eine Stunde lang zu laufen. Im Februar geht es weiterhin 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: 02.02., 04.02., 09.02., 11.02., 16.02., 18.02., 23.02., und 25.02.2016

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

Die nächsten Termine: 03.02., 10.02. und 02.03.2016

17.00 Uhr bis 18.00 Uhr für Geübte

18.00 Uhr bis 18.30 Uhr für Neueinsteiger/innen

Kurse:

Gedächtnistraining: Die neuen Kurse beginnen.

Termine im Februar (jeweils 10.00 Uhr bis 11.15 Uhr):

Mittwochsgruppe: 24.02.2016

Donnerstagsgruppe: 25.02.2016



Klöncafé am Dienstag

Seit Anfang 2015 gibt es das 4-Jahreszeiten-Dienstagscafé. Wir freuen uns auf nette Gäste und interessante Gespräche.

**Die nächsten Termine: 02.02., 16.02. und 01.03.2016
jeweils ab 14.30 Uhr**

Böckmanns Laden unterwegs:

Spaziergang im und um den Kurpark in Bad Salzuflen

Anfahrt erfolgt in Fahrgemeinschaften, Treffpunkt ist das Lutherhaus. Zum Abschluss ist eine Einkehr zum Kaffeetrinken geplant.

Termin: Freitag, 19.02.2016, 14.00 Uhr (Bitte vorher anmelden)

Planung, Vorbereitung, Mitarbeit:

Ideensammlung für die Fahrradtouren dieses Jahres

Wir treffen uns wie in den letzten Jahren in Herringhausen. Bitte vorher in Böckmanns Laden oder bei Gerda Steinsiek anmelden!

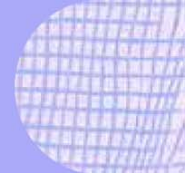
Termin: Freitag, 26.02.2016, 14.30 Uhr

Neu: Hilfe bei Handy, Smartphone & Co

Die Zahl der Nutzer/-innen von Smartphones nimmt stetig zu. Die Bedienung ist unkompliziert – wenn man weiß, wie es geht!!!

Wenn nicht, wischt man ergebnislos über das glatte Glas des Bildschirms. Bastian Lindemann bietet hier Hilfe an. Der Schüler ist versiert im Umgang mit diesen Geräten und bietet ab sofort donnerstags ab 16.00 Uhr Hilfe bei Problemen mit Smartphones und anderen Handys an.

**Die nächsten Termine: Donnerstag, 11.02., 18.02. und 25.02.2016
Jeweils ab 16.00 Uhr**



Kurzfristig angesetzte Unternehmungen als Ergänzung zum blauen Monatsprogramm:

Unser blauer Monatsplan erscheint – wie der Name schon sagt – monatlich. Für manche Unternehmungen ist das zu langfristig. Mitte Januar hatten wir erstaunlicherweise Schnee. Der kurzfristig angesetzte Winterspaziergang war vielen sehr willkommen.

Zu Weihnachten kam der Hape Kekeling-Film „Ich bin dann mal weg!“ ins Kino. Soll gut gewesen sein. Weil aber niemand gesagt hat: „Ich möchte da hingehen und nehme Leute mit, die nicht allein gehen mögen.“ ist da in Böckmanns Laden nichts passiert.

Erste Feststellung: Wir könnten mehr machen. Es braucht aber Menschen, die sich trauen, die „Lokomotive“ zu sein, die voran gehen und sagen: „Ich gehe da hin, wer kommt mit?“

Zweite Frage: **Wie machen wir es publik?**

Aushang: Kann man machen. Ich repariere die Staffelei und dann kann man solche Sachen da auch anheften. Erreicht aber nur die, die grad da sind.

Zeitung: Mache ich gern. Die sind auch sehr wohlwollend. Im Allgemeinen kriege ich Veranstaltungshinweise zuverlässig und auch recht kurzfristig in die Zeitungen.

E-Mail: Der E-Mail-Verteiler ist eine tolle Möglichkeit, Termine schnell und kostengünstig zu verbreiten. Einschränkung: Ich gucke nicht täglich in die Mails. Vermutlich bin ich nicht der Einzige. Manche erreicht man erst verspätet.

Whatsapp: Immer mehr unter uns haben Smartphones mit dem Whatsapp-Messenger. Da kann man Verteiler einrichten, wo die Mitglieder nichts voneinander wissen. Darüber kann ich einen Link verschicken, der auf die Startseite unserer Internetseite führt und da finden sich neuerdings die Neuigkeiten, z.B. kurzfristig angesetzte Veranstaltungen.

Wer mitmachen möchte, teile mir bitte die Handynummer mit.

Ich freue mich aufs Ausprobieren!

Klaus Loh