



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-Julil: 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, 19.07.2016, 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.

Das nächste Treffen der Helferinnen und Helfer findet am 06.07.2016 ab 15.30 Uhr statt.

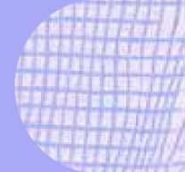
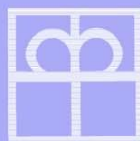


Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

Juli 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 Juli:

11.07.2016: Unser Extra: Käseplatte zum Probieren

25.07.2016: Unser Extra: sommerliche Obstvielfalt

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:

04.07.2016: Klönfrühstück

18.07.2016: Videofundstücke aus dem Internet. Was Youtube alles hat!

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Tomaten-Joghurt-Salat, Rouladen mit Mett-Gemüse-Füllung, Kartoffeln und Soße. Als Nachtisch eine Rote-Grütze-Eis-Speise.

Nächster Termin: Mittwoch, 13.07.2016 (Anmeldung bis 11.07.2016)

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 27.07.2016, 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 Juli: 07.07., 14.07., 21.07. und 28.07.2016

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 Juli: 20.07.2016

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.

Die Termine im Juli: 07.07., 14.07., 21.07., 28.07.2016

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

Jeden Montag um 15.00 Uhr. Die Termine im Juli:

04.07., 11.07., 18.07. und 25.07.2016

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 Juli:

04.07., 11.07., 18.07. und 25.07.2016

Nordic Walking:

Die Nordic Walking Gruppe trifft sich dienstags und donnerstags, um gemeinsam etwa eine Stunde lang zu laufen. Seit April geht es um 09.00 Uhr los. Treffpunkt ist der Parkplatz am Diebrocker Friedhof an der Hausheider Straße. **Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.00 Uhr.**

Die nächsten Termine: 05.07., 07.07., 12.07., 14.07., 19.07., 21.07., 26.07. und 28.07.2016

Die Nordic Walking Gruppe freut sich über neue Mit-Läufer/innen. Bei Bedarf stehen Leihstöcke zur Verfügung. Wenn gewünscht, kümmern wir uns auch um eine fachkundige Einführung.

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: 06.07., 13.07., 20.07. und 27.07.2016

17.00 Uhr bis 18.00 Uhr für Geübte

18.00 Uhr bis 18.30 Uhr für Neueinsteiger/innen



Fahrdienst „MoSe“

Sie möchten an einer Veranstaltung teilnehmen und wissen nicht wie? Dann nutzen Sie doch unseren Fahrdienst. Der Fahrdienst „MoSe“ (Mobile Senioren) kostet pro Fahrt 2,50 Euro.

Infos und Anmeldung unter 05221/56034

Grillfest im Garten des Lutherhauses

Das 25-Jahres-Fest war schön, aber auch ein bisschen Repräsentationspflicht. Ein großes Dankeschön an alle, die geholfen haben. Jetzt kommt die Kür!!! Das gewohnte alljährliche Grillfest. Entspannt und lecker. Es gibt kühle Getränke, Bratwürstchen und ein großes Salatbuffet.

Termin: Donnerstag, 04.08.2016, ab 16.30 Uhr (Vorher anmelden, bitte!!)

Klöncafé am Dienstag

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

Die nächsten Termine: 05.07. und 19.07.2016, jeweils ab 14.30 Uhr

Böckmanns Laden unterwegs:

Ausflug nach Porta Westfalica -Hausberge

Wir fahren zunächst nach Minden. Von dort geht es per Schiff zurück zur Porta. Der Bus bringt uns vom Anleger zum Gemeindehaus Hausberge, wo wir von Pfarrerin Katharina Kenter-Töns mit Kaffee (Tee) und Kuchen empfangen werden. Anschließend Spaziergang ab Fernsehturm zur „Portakanzel“.

Kosten: 18,00 Euro (incl. Schifffahrt und Kaffeetrinken)

Termin: Dienstag, 26.07.2016

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 am Mittellandkanal

Wir fahren von Hartum am Mittellandkanal entlang nach Hille und nach einer Einkehr im „Kleinen Café am Moore“ durch das große Torfmoor, die Wiesen und Südhemmern wieder zurück. Die Streckenlänge liegt unter 25 km. Treffpunkt ist das Lutherhaus. Anmeldung bis Donnerstag, 07.07.2016.

Termin: Freitag, 08.07.2016, 13.00 Uhr



Fahrradtour von Minden nach Steinhude

Fahrt nach Minden und ab Steinhude 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 am Westring. Anmeldung bis Donnerstag, 14.07.2016.

Termin: Freitag, 15.07.2016, 7.30 Uhr

Fahrradtour nach Leopoldshöhe – Ausklang am Lutherhaus

Die Strecke über Bad Salzuflen und Schötmar ist weitgehend flach. Die Streckenlänge beträgt reichlich 30 km. Im Anschluss ist ein Ausklang am Lutherhaus geplant, dazu sind auch diejenigen herzlich eingeladen, die in den vergangenen Jahren mit uns geradelt sind, das aber im Moment aus verschiedensten Gründen nicht (mehr) tun. Herzlich willkommen ab 17.00 Uhr!

Termin: Freitag, 22.07.2016, 13.30 Uhr (Bitte vorher anmelden!!!)

Fahrradtour in Hannover

Die niedersächsische Hauptstadt ist überraschend grün. Vom Ausgangspunkt an den Herrenhäuser Gärten geht es kurz durch die Stadt in Richtung Stadtwald Eilenriede und am Ende über den Maschsee und den Georgengarten zurück zum Ausgangspunkt. Streckenlänge: ca. 25 km flach

Termin: Freitag, 29.07.2016, 09.00 Uhr (Anmeldung erforderlich)

Vorschau auf den August:

Fahrradtour von Holzminden nach Bad Karlshafen:

Termin: Freitag, 12.08.2016

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, 07.07. und 21.07.2016, ab 16.00 Uhr

Gesucht: Interessent/innen für andere Spiele im Donnerstagscafé

Bislang gibt es im Donnerstagscafé Spielerunden für Mensch-ärgere-dich-nicht, Rommé und Skip-Bo.

Wir suchen Interessentinnen und Interessenten, die Lust haben, andere Spiele zu spielen, z.B. Triomino, Quircle, Rummy Cup, ...