



# 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)



### 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, 12.05.2016, ab 14.30 Uhr**

### Guter Rat rund ums Alter:

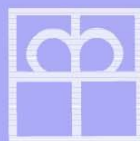
Ganz gleich ob Sie eine konkrete Information brauchen oder sich Kummer einfach mal „von der Seele reden“ wollen. Bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig. Durch die Kontakte innerhalb des Netzwerkes der Diakonie können wir zu Fragen rund ums Alter Auskunft geben und die benötigten Hilfen vermitteln.

### 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 06.06.2016 ab 15.30 Uhr statt.

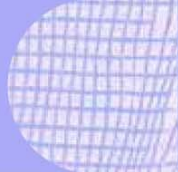


# Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



*Böckmanns Laden*

# Mai 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 Mai:**

**09.05.2016: Unser Extra: Bunter Obstkorb**

**30.05.2016: 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:**

**02.05.2016: Klönfrühstück**

**23.05.2016: Klönfrühstück**

### Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Spargel mit Röhrei, rohem und gekochtem Schinken und Kartoffeln, als Vorspeise Gemüsesalat und als Nachtisch Sahne-Vanillecreme mit Rhabarberkompott. (Anmeldung bis 09.05.2016)

**Termin: Mittwoch, 11.05.2016, 12.00 Uhr**

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

**Termin: Mittwoch, 18.05.2016, 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 Mai: 12.05. und 19.05.2016**

### 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 Mai: 11.05. und 25.05.2016**

## 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 Mai:**

**02.05., 09.05., 23.05. und 30.05.2016**

### 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 Mai:**

**02.05., 09.05., 23.05. und 30.05.2016**

### 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: 03.05., 10.05., 12.05., 17.05., 19.05., 24.05. und 31.05.2016**

### 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: 04.05., 11.05., 18.05. und 25.05.2016**

**17.00 Uhr bis 18.00 Uhr für Geübte**

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

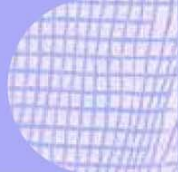
### Kurse:

Gedächtnistraining: Die Kurse gehen dem Ende entgegen:

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

**Mittwochsgruppe: 04.05.2016**

**Donnerstagsgruppe: 12.05.2016**



## 25 Jahre Böckmanns Laden !!!

Wir feiern mit Musik, mit Kaffee und Kuchen, mit Erinnerungen und Ausblicken, mit einem kleinen Bücher- und Trödelmarkt, mit Bratwurst und Salat.

**Und mit Ihnen, bzw. Euch!**

**Termin: Samstag, 04.06.2016, ab 14.00 Uhr**

## 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

## Klöncafé am Dienstag

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

**Die nächsten Termine: 10.05. und 24.05.2016  
jeweils ab 14.30 Uhr**

## Böckmanns Laden unterwegs:

### Tagesfahrt zum Rhododendronpark „botanica“ in Bremen

Die „botanica“ in Bremen kombiniert einen artenreichen Rhododendronpark mit einem Informationszentrum samt großen Gewächshäusern für Rhododendron- bzw. Azaleenarten, die hierzulande nicht winterhart sind.

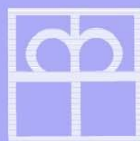
Kosten: 24,00 Euro (Busfahrt und Eintritt)  
zzgl. 4,00 Euro für eine Parkführung

**Termin: Dienstag, 17.05.2016**

Abfahrt:	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	09.15 Uhr
	Bushaltestelle Hochstraße:	09.20 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	09.25 Uhr
	Bushaltestelle Gänsemarkt:	09.30 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 12.05.2016

Wer möchte, kann im Restaurant „bloom“ essen. Die Tageskarte wird am 08.05.2016 veröffentlicht. Bei Vorbestellung bekommt man schneller sein Essen.



## Fahrradtouren:

### Fahrradtour nach Jöllenneck zum „Café Nostalgie“

Wir fahren über Herringhausen und Pödinghausen nach Jöllenneck. Der zweite Treffpunkt ist an der Herringhauser Kirche.

**Termin: Freitag, 06.05.2016, 13.30 Uhr (Bitte anmelden!)**

### Fahrradausflug nach Schötmar

Wir fahren über den Wall und an der Werre entlang nach Bad Salzuflen und Schötmar. Die Strecke ist weitgehend flach, verkehrsarm und der Hin- und Rückweg (ab Lutherhaus) sind zusammen reichlich 25 Kilometer lang. Das Café am Kirchplatz, wo wir Rast machen werden, ist kein Gewerbebetrieb, daher müssen wir die Personenzahl **bis Dienstag, 10.05.** angeben. **Bitte rechtzeitig anmelden!!**

**Termin: Freitag, 13.05.2016, 13.30 Uhr**

### Fahrradtour auf der „ArchitekTour“ im Kreis Gütersloh

Die erste lange Tour in diesem Jahr führt auf völlig ebenem Gelände durch Gütersloh, Rheda-Wiedenbrück und Rietberg. An der Strecke liegen, wie der Name schon sagt, schöne Gebäude, die ehemaligen Landesgartenschau- und Gelände von Rheda-Wiedenbrück und Rietberg und Strecken an der Ems. Streckenlänge: ca. 50 km (kann bei Bedarf Abkürzung auf 45 km)

**Termin: Freitag, 20.05.2016, 09.00 Uhr**

### Fahrradtour auf der Delbrücker Spargelroute

Die Delbrücker Spargelroute führt an den Spargelfeldern des Delbrücker Landes und an vielen Spargelanbaubetrieben vorbei. Außerdem gibt es verschiedene Einkehrmöglichkeiten, wo man Spargel aber auch andere Köstlichkeiten genießen kann. Streckenlänge: ca. 35 km (weitgehend flach)

**Termin: Freitag, 27.05.2016, 09.00 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, 12.05. und 19.05.2016  
Jeweils ab 16.00 Uhr**

laden