



# Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



## *Böckmanns Laden*

Diakonisches Werk Herford e.V.  
Oetinghauser Weg 6  
32051 Herford

Telefon: **05221/56034**

**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, 19.09.2017, 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:

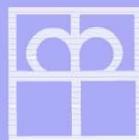
Die Freiwilligen-Agentur bietet kleine Alltagshilfen, wie Kleinstreparaturen oder Begleitung zu Einkauf oder Arztbesuchen an. Wer diese Hilfen in Anspruch nimmt, zahlt lediglich eine Pauschale von 2,00 €, sowie entstehende Auslagen, wie Fahrtkosten, Parkgebühren oder für Reparaturen benötigtes Material. Anfragen können unter 05221/56034 gestellt werden.

Das nächste Treffen der Helferinnen und Helfer findet am 09.10.2017 ab 15.30 Uhr statt.

### 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

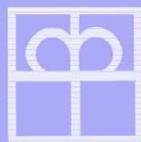


# Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



*Böckmanns Laden*

# September 2017



## 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 September:  
11.09. und 25.09.2017**

### 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 nächsten Termine:  
04.09.2017 und 18.09.2017**

### Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Lachs mit Broccoli und Zitrone dazu Salat und Nach-tisch. Anmeldung bis: Montag, 18.09.2017

**Termin: Mittwoch, 20.09.2017, 12.00 Uhr**

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

**Termin: Mittwoch, 27.09.2017, 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 September: 07.09., 14.09., 21.09. und 28.09.2017**

### 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 September: 06.09., und 20.09.2017**

### Klöncafé am Dienstag

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

**Die Termine im September: 19.09.2017, ab 14.30 Uhr**

## Gesundheit und Bewegung:

### Rollator-Fitness:

Eine Stunde Bewegung. Zunächst allgemeine Gymnastikübungen im Sitzen, anschließend gibt es bei entsprechendem Wetter einen kleinen Rundgang rund ums Lutherhaus. Kein fester Teilnehmerbeitrag – Spende erbeten.

**Termine: Mittwochs 15.00 – 16.00 Uhr am 06.09. und 13.09.2017  
(Angebot in Kooperation mit dem Projekt „Ich bin Nachbar, du doch auch“ des Hauses Elisabeth)**

### 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 September:  
04.09., 11.09., 18.09. und 25.09.2017**

### 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 September:  
04.09., 11.09., 18.09. und 25.09.2017**

### Nordic Walking:

Die Nordic Walking Gruppe trifft sich dienstags und donnerstags, um gemeinsam etwa eine Stunde lang zu laufen. Ab September ist der Beginn um 09.00 Uhr. Ausgangspunkt ist der Parkplatz am Diebrocker Friedhof an der Hausheider Straße. **Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.00 Uhr.**

**Die nächsten Termine: 05.09., 07.09., 12.09., 14.09., 19.09., 21.09., 26.09 und 28.09.2017**

### 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 September: 06.09., 20.09. und 27.09.2017 ab 17.00 Uhr**



## **Wohnen ohne Barrieren in den eigenen vier Wänden – so lange wie möglich!**

Referentin: Elke Schröder, Wohnberatungsstelle des Kreises Herford  
**Termin: Dienstag, 12.09.2017, 16.00 Uhr**

Veranstaltung des Seniorenbeirates der Stadt Herford mit Unterstützung der Herforder Bürgerstiftung.

## **Böckmanns Laden unterwegs:**

### **Fahrt nach Minden mit Schifffahrt**

In Minden ist die neue Schleuse eröffnet worden. Eine Weser-Kanal-Rundfahrt bietet Gelegenheit sie in Augenschein zu nehmen.

Kosten: 19,00 Euro (Busfahrt, Schifffahrt)

**Termin: Dienstag, 12.09.2017**

Abfahrt:	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	13.15 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	13.20 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	13.25 Uhr
	Bushaltestelle Gänsemarkt:	13.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!

## **Fahrradtouren:**

### **Fahrradtour auf der Grenzgängerroute:**

Die Tour führt durch das Grenzgebiet von Osnabrücker Land und Münsterland unter anderem durch Bad Laer, Bad Iburg und Lienen. Die Strecke ist ca. 40 km lang und weitgehend frei von Steigungen. Bitte vorher anmelden!

**Termin: Dienstag, 05.09.2017, 09.30 Uhr**

### **Rund ums Steinhuder Meer**

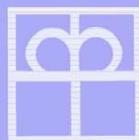
Die Strecke rund ums Steinhuder Meer ist ca. 30 km lang und komplett flach. Wir starten in Mardorf und machen in Steinhude

**Termin: Freitag, 08.09.2017, 09.30 Uhr**

### **Fahrradtour durchs Lübbecke Land**

Ausgangspunkt ist die Stadthalle in Lübbecke. Von da aus geht es in Richtung Mittellandkanal. Die Runde ist ca. 45 km lang. Eine Pause zum Kaffeetrinken ist eingeplant. Bitte vorher anmelden!

**Termin: Freitag, 15.09.2017, 11.00 Uhr (Abfahrt vom Lutherhaus)**



## **Fahrradtour nach Bünde**

Eine Nachmittagstour mit Einkehr im „Café Krümel“ (bei Pflanzen Richter). Bitte anmelden, damit wir im Café reservieren können.

**Termin: Freitag, 22.09.2017, 13.30 Uhr**

## **Fahrradtour nach Mennighüffen**

Nachmittagsrunde mit Einkehr bei Bäckerei Sieveking an der Bergkirchener Straße.

**Termin: Freitag, 29.09.2017, 13.30 Uhr**

## **Kurse:**

### **Gedächtnistraining:**

Das Gedächtnistraining pausiert im September. Ab Oktober beginnen die neuen Kurse zu den gewohnten Terminen mittwochs und donnerstags jeweils ab 10.00 Uhr

## **Hilfe bei Handy, Smartphone & Co**

Warum piept mein Handy dauernd? Wie kriege ich eine Wettervorhersage? Wie verschicke ich ein Foto? Diese und viele andere Fragen, kann man donnerstags ab 16.00 Uhr von Bastian Lindemann beantwortet bekommen.

## **Ausblicke:**

### **Basar in Böckmanns Laden**

Im vergangenen Jahr hat sich der Sonntag mitten in den Herbstferien bewährt. Für den Basar sind weitere Anbieterinnen und Anbieter herzlich willkommen.

**Termin: Sonntag, 29.10.2017, 14.00 – 17.00 Uhr**

### **Heilig Abend im Lutherhaus**

Auch in diesem Jahr soll es wieder die Möglichkeit geben, den Heiligen Abend in Gemeinschaft im Lutherhaus zu verbringen. Um den Interessent/innen frühzeitig Planungssicherheit geben zu können, ob eine Runde zustande kommt, bitten wir ab sofort um Anmeldungen.