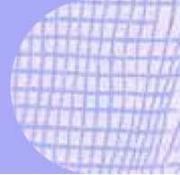




Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden

Diakonisches Werk Herford gGmbH
Oetinghauser Weg 6
32051 Herford

Telefon: **05221/56034**

Unsere Internetseite: www.unser-quartier.de/boeckmanns-laden

E-Mail: boeckmanns.laden@dw-herford.de

Bürozeiten:

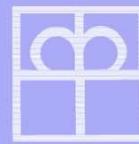
Für Anfragen, Rückfragen, Anmeldungen und Anmerkungen, usw. ist unser Büro regelmäßig zu folgenden Zeiten für Sie geöffnet:

Montags	09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstags	14.30 – 17.00 Uhr

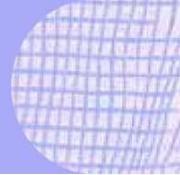
Guter Rat rund ums Alter:

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.

In Kooperation mit der Stadt



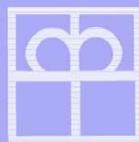
Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden



März 2025



Gesellig, unterhaltsam, informativ:

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“:

Jeden 1. und 3. Montag des Monats um 09.30 Uhr. Die nächsten Termine: 03.03. und 17.03.2025

Frühstückstreff – Frühstück und mehr:

Frühstück in gemütlicher Tischrunde. Kaffee, Tee und Brötchen satt, dazu gibt es Marmelade, Quark, Käse- und Wurstaufschnitt.

**Jeden 2. und 4. Montag des Monats um 09.00 Uhr.
Die nächsten Termine: 10.03. und 31.03.2025**

Frühstück „für alle“:

Der März hat 5 Montage. Also ist Platz für ein besonderes Frühstück. Das Frühstück „für alle“ ist ausnahmsweise am 4. Montag des Monats. Wir freuen uns auf viele Gäste. Der Beginn ist um 09.30 Uhr

Termin: 24.03.2025, 09.30 Uhr

Donnerstagscafé:

Ab 14.00 Uhr ist geöffnet. Zeit zum Ankommen und Klönen. Ab 14.30 Uhr wird gespielt. Aktuell ist das angesagte Spiel Skip-Bo. Andere Spiele sind möglich. Dazu gibt es Kaffee, Tee und „Nervennahrung“, wie Kekse. **Jeden Donnerstag um 14.30 Uhr**

Termine im März: 06.03., 13.03., 20.03. und 28.03.2025

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 März: 05.03. und 19.03.2025**

Klöncafé am Dienstag

Das Klöncafé lädt zum geselligen Beisammensein ein. Das Motto heißt: Wenn Leute zusammenkommen, gibt es immer etwas, worüber man reden kann. Wir freuen uns auf nette Gäste und interessante Gespräche.

Die Termine im März: 11.03. und 25.03.2025, ab 14.30 Uhr

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 März:
03.03., 10.03., 24.03. und 31.03.2025**

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 März:
03.03., 10.03., 17.03. und 31.03.2025**

Nordic Walking:

Die Nordic Walking-Gruppe hat Anfang des Jahres einen erfolgreichen Neustart unternommen. Die Gruppe trifft sich auf dem Parkplatz am Friedhof an der Hausheider Straße. Es wird in moderatem Tempo etwa eine Stunde lang gegangen. Die Donnerstagsgruppe trifft sich unregelmäßig, bitte vorher nachfragen.

Termine: jeden Dienstag und Donnerstag um 09.30 Uhr

Line-Dance: „Lissy Ladies“

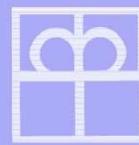
Line-Dance ist eine Tanzform, die in Linien (Lines) neben- und hintereinander getanzt wird – ein Partner ist nicht erforderlich. Jeder einzelne Tanz besteht aus leicht erlernbaren, unterschiedlichen Schrittkombinationen.

Gruppenleitung: Monika Kolbe, **Termine: mittwochs 17.30 Uhr**

Gedächtnistraining:

Das Gedächtnistraining läuft seit einiger Zeit als fortlaufende Gruppe. Um den Vorteil der Gruppe auszunutzen und Interessierten mit Sehbehinderung entgegenzukommen, werden viele Übungen mündlich in der Gruppe gemacht. Arbeitsblätter kommen vorwiegend als Aufgabe für Zuhause zu Einsatz. Neue Interessent/innen sind herzlich willkommen. Eine vorherige Anmeldung ist dabei erwünscht.

Termine im März: mittwochs: 05.03., 12.03., 19.03. und 26.03.2025



Böckmanns Laden unterwegs:

Fahrt nach Münster mit Stadtrundfahrt

Die Stadtrundfahrt beginnt am Aedidiimarkt, den manche vom Weihnachtsmarkt kennen. Wir sehen das ehemalige fürstbischöfliche Residenzschloss (heute Universität), Teile der Promenade, den Aasee und weitere Sehenswürdigkeiten der Stadt. Den Abschluss bildet ein Kaffeetrinken im Marktcafé in der Nähe des Doms.

Kosten: 18,00 Euro (zuzgl. Kaffeetrinken)

Termin: Dienstag, 18.03.2025

Abfahrt:	Bushaltestelle Gänsemarkt:	12.30 Uhr
	Bushaltestelle Ballerstraße:	12.35 Uhr
	Bushaltestelle Am Knie:	12.40 Uhr
	Bushaltestelle Herringhausen Schule:	12.45 Uhr

Mehr Infos:



Anmeldung erforderlich!!

Betriebsbesichtigung bei Gärtnerei Schwagmeier in Herford

Aktuell ist Tulpensaison bei Schwagmeier. Sie erstreckt sich ungefähr auf die Zeit zwischen Weihnachten und Ostern. Aber auch die Rosen erwachen wieder aus dem „Winterschlaf“. Wir können an einer informativen Führung durch die Gewächshäuser teilnehmen und erfahren, wie Schnittblumen auch ohne lange Transportwege angebaut werden.

Anmeldung bei uns bis Montag, 24.03.2025

**Termin: Dienstag, 01.04.2025, 14.45 Uhr am Lutherhaus oder
15.00 Uhr an der Gärtnerei, Am Knie 9-11**

Startersöckchen-Strickgruppe:

Die Mitglieder der Gruppe stricken Babysöckchen für die Kinder, die im Herforder Klinikum zur Welt kommen. In diesem Monat ist wieder ein reguläres Treffen mit dem traditionellen Tausch von Söckchen gegen neue Wolle.

Nächstes Treffen: Montag, 24.03.2025, 15.00 Uhr

Fahrradtouren

Seit Anfang November sind die Fahrradtouren im „Wintermodus“. Es werden keine Ziele geplant. Wenn das Wetter akzeptabel ist, treffen sich diejenigen, die eine Runde fahren wollen, um 13.00 Uhr am Lutherhaus. Nach der Zeitumstellung, also ab 04.04.2025 geht es wieder um 13.30 Uhr los.

Nähere Informationen zu den Verabredungen können im Büro erfragt werden.