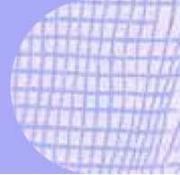




Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



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:

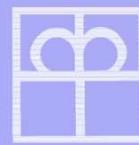
Für Anfragen, Rückfragen, Anmeldungen und Anmerkungen, usw. ist unser Büro regelmäßig zu folgenden Zeiten für Sie geöffnet:

| | |
|-------------|-------------------|
| Montags | 09.00 – 12.00 Uhr |
| Donnerstags | 14.30 – 17.00 Uhr |

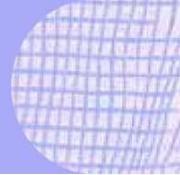
Guter Rat rund ums Alter:

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



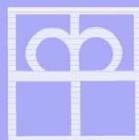
Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden



April 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: 07.04.2025 (Am 21.04. ist Ostermontag)

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: 14.04. und 28.04.2025**

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 April: 03.04., 10.04., 17.04. und 24.04.2025

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 April: 02.04., 16.04. und 30.04.2025

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 April: 08.04. und 22.04.2025, 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 April: 07.04., 14.04. und 28.04.2025

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 April: 07.04., 14.04. und 28.04.2025

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“

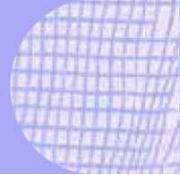
Line-Dance ist eine Tanzform, die in Linien (Lines) neben- und hintereinander getanzt wird – ein Partner ist nicht erforderlich. Jeder einzelne Tanz besteht aus leicht erlernbaren, unterschiedlichen Schrittkombinationen.

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 April: mittwochs: 09.04., 16.04., 23.04. und 30.04.2025



QR-Codes im Monatsprogramm:

Unser Programm kann nicht immer alle Informationen bieten, die wünschenswert wären. Manches findet keinen Platz. Über QR-Codes kann die Möglichkeit gegeben werden ergänzende Informationen bequem mit dem Smartphone abzurufen.

(Bei vielen Smartphones geht das mittlerweile direkt mit der Kamerafunktion, die man auch zum Fotografieren verwendet. Falls das nicht funktioniert, braucht man eine zusätzliche QR-Code Scanner-App, die man im App-Store seines Handys bekommt.)

Mit diesen Codes kann man dann zusätzliche Informationen zu den Ausflugszielen oder die aktuellen Fahrradtourenplanungen abrufen.

Wer diese Informationen ohne gedrucktes Programm abrufen möchte, klicke auf der Internetseite in der oberen Leiste den Punkt „Aktuelles“ an.

Bei Problemen mit der Technik, bitte Bescheid sagen. Wir sind in der Erprobungsphase und helfen wenn nötig gern weiter.

Fahrradtouren

Ab April trifft sich die Fahrradgruppe in der Regel wieder um 13.30 Uhr am Lutherhaus zu einer Fahrradtour in die nähere Umgebung. Nähere Informationen zu den geplanten Touren können kurzfristig unter: <https://unser-quartier.de/boeckmanns-laden/category/planungen/fahrradtouren/> abgerufen werden.

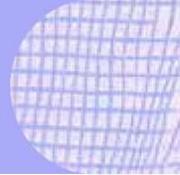
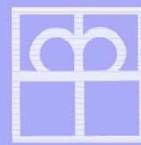
Abweichende Anfangszeiten oder Abfahrtsorte werden frühzeitig im Monatsprogramm bekannt gegeben.

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, 28.04.2025, 15.00 Uhr

Für die Ausflüge bitte umblättern!



Böckmanns Laden unterwegs:

Anrufe für Anmeldungen sind immer willkommen, nicht nur während der regelmäßigen Bürozeiten.

Fahrt zum Hermannsdenkmal

Im Herbst des vergangenen Jahres wurde am Hermannsdenkmal das neue Informationszentrum „Hermanneum“ eröffnet. Das ist für uns Anlass den Hermann zu Beginn seiner 150. Sommersaison mal wieder zu besuchen.

Kosten: 22,00 Euro (incl. Kaffeetrinken)

Termin: Dienstag, 15.04.2025

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

Anmeldung erforderlich!!



Fahrt zum Maximilianpark in Hamm

Wahrzeichen des Parks ist der gläserne Elefant. Wir haben das Komplettprogramm, in dem neben den Eintritten für Park und Schmetterlingshaus auch noch ein Kaffeetrinken zu Beginn enthalten ist

Kosten: 27,00 Euro (incl. Eintritt, Schmetterlingshaus und Kaffeetrinken)

Termin: Mittwoch, 07.05.2025

| | | |
|----------|--------------------------------------|-----------|
| Abfahrt: | Bushaltestelle Herringhausen Schule: | 12.45 Uhr |
| | Bushaltestelle Am Knie: | 12.50 Uhr |
| | Bushaltestelle Ballerstraße: | 12.55 Uhr |
| | Bushaltestelle Gänsemarkt: | 13.00 Uhr |

Anmeldung erforderlich!!

