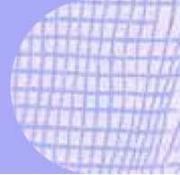




# Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



## *Böckmanns Laden*

Diakonisches Werk Herford gGmbH  
Oetinghauser Weg 6  
32051 Herford

Telefon: **05221/56034**

**Unsere Internetseite:** [www.unser-quartier.de/boeckmanns-laden](http://www.unser-quartier.de/boeckmanns-laden)

**E-Mail:** [boeckmanns.laden@dw-herford.de](mailto:boeckmanns.laden@dw-herford.de)

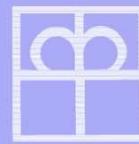
### Bürozeiten:

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

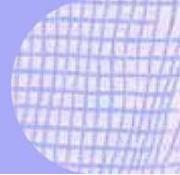
Montags                    09.00 – 12.00 Uhr  
Donnerstags            14.30 – 17.00 Uhr

### 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.



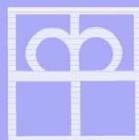
# Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



*Böckmanns Laden*



# September 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: 01.09. und 15.09.2025**

### 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: 08.09. und 22.09.2025**

### Frühstück „für alle“:

Der September hat 5 Montage. Für die ersten 4 Montage eines Monats hat sich eine Aufteilung zwischen Männern und Frauen eingespielt. Dieses Frühstück ist „für alle“. Wir freuen uns auf viele Gäste. Der Beginn ist um 09.30 Uhr

**Termin: 29.09.2025, 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 September: 04.09., 11.09., 18.09. und 25.09.2025**

### 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 September: 03.09. und 17.09.2025**

### 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 September: 23.09.2025, 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 September: 01.09., 15.09., 22.09. und 29.09.2025**

### 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 September: 08.09., 15.09., 22.09. und 29.09.2025**

### 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“

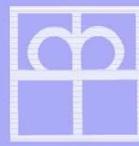
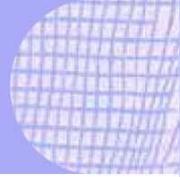
Line-Dance ist eine Tanzform, die in Linien (Lines) neben- und hintereinander getanzt wird – ein Partner ist nicht erforderlich. Jeder einzelne Tanz besteht aus leicht erlernbaren, unterschiedlichen Schrittkombinationen.

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 Anmeldung ist dabei erwünscht.

**Termine im September: mittwochs: 03.09. und 24.09.2025**



## **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, 29.09.2025, 15.00 Uhr**

## **Böckmanns Laden unterwegs:**

Der Septemberausflug fand schon am 02.09. statt.

Die nächste Busfahrt ist voraussichtlich am Dienstag, 14.10.2025

## **Fahrradtouren**

Im September trifft sich die Fahrradgruppe in der Regel weiterhin 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.

## **„Rund ums Steinhuder Meer“**

Wir fahren mit Autos nach Mardorf zum „Parkplatz 3“ am Holunderweg. Wir radeln dann nach Steinhude. Dort ist Mittagspause. Nach der Pause fahren wir den Rest des Rundwegs zurück nach Mardorf. Der Weg ist ca. 33 km lang und komplett eben. **Anmeldung erforderlich!**

**Termin: Freitag, 05.09.2025, 09.00 Uhr**

## **Ausblick auf den Oktober:**

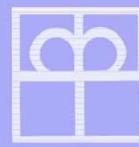
### **Bunter Herbststart**

Mit einem abwechslungsreichen Nachmittag möchten wir in die kühlere Jahreszeit starten. Es gibt leckeren Kuchen, wir wollen mit schwungvoller Unterstützung gemeinsam Singen. Zwei Line Dance-Gruppen führen vor, was sie allwöchentlich üben und außerdem gibt es ein paar aktuelle Informationen zum Seniorenbeirat.

**Termin: Freitag, 10.10.2025, ab 15.00 Uhr**

Aktuelles:





## **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, 29.09.2025, 15.00 Uhr**

## **Böckmanns Laden unterwegs:**

Der Septemberausflug fand schon am 02.09. statt.

Die nächste Busfahrt ist voraussichtlich am Dienstag, 14.10.2025

## **Fahrradtouren**

Im September trifft sich die Fahrradgruppe in der Regel weiterhin 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.

## **„Rund ums Steinhuder Meer“**

Wir fahren mit Autos nach Mardorf zum „Parkplatz 3“ am Holunderweg. Wir radeln dann nach Steinhude. Dort ist Mittagspause. Nach der Pause fahren wir den Rest des Rundwegs zurück nach Mardorf. Der Weg ist ca. 33 km lang und komplett eben. **Anmeldung erforderlich!**

**Termin: Freitag, 05.09.2025, 09.00 Uhr**

## **Ausblick auf den Oktober:**

### **Bunter Herbststart**

Mit einem abwechslungsreichen Nachmittag möchten wir in die kühlere Jahreszeit starten. Es gibt leckeren Kuchen, wir wollen mit schwungvoller Unterstützung gemeinsam Singen. Zwei Line Dance-Gruppen führen vor, was sie allwöchentlich üben und außerdem gibt es ein paar aktuelle Informationen zum Seniorenbeirat.

**Termin: Freitag, 10.10.2025, ab 15.00 Uhr**

Aktuelles:

