

Böckmanns Laden

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

Telefon: **05221/56034**

E-Mail: boeckmanns.laden@teleos-web.de

Die Angebote von Böckmanns Laden sind offen für alle:

Zu den in diesem Faltblatt aufgeführten Veranstaltungen sind Sie herzlich eingeladen. Die Veranstaltungen sind offen für alle Interessierten. Wenn eine vorherige Anmeldung erforderlich ist, ist dies angegeben.

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

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.

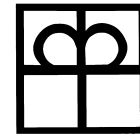
Kleine Hilfen im Alltag:

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 05221/276844 gestellt werden.

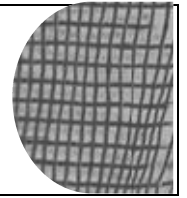
Die nächsten Treffen der Helferinnen und Helfer finden am 09.01.2012 und am 06.02.2012 jeweils um 15.30 Uhr statt.

In Kooperation mit der Stadt

HERFORD



Netzwerk Diakonie
In Ihrem Stadtteil



Böckmanns Laden



Januar
2012

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 Januar:

16.01.2012: Die Bilder des Jahres 2011

30.01.2012: Klönfrühstück

Männergesprächskreis:

Männer sind in Böckmanns Laden natürlich immer willkommen, aber hier ganz ausdrücklich! 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 Termine im Januar:

09.01.2012: „Sachsen und sächsische Schweiz“ Diavortrag mit Herrn Günter Höveler

23.01.2012: Gesprächsrunde ohne festes Thema

Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: „Seelachsfilet mit Speckscheiben im Ofen gedünstet mit Kartoffeln und Kräutersoße, Chinakohlsalat und Traubencreme. Anmeldung bis: Montag, 30.01.2012

Termin: Mittwoch, 01.02.2012, 12.00 Uhr

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

Termin: Mittwoch, 18.01.2012, 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, Kniffel, ... **Jeden Donnerstag um 14.30 Uhr**

Termine im Januar: 05.01., 12.01., 19.01. und 26.01.2012.

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.

Die nächsten Termine: 11.01. und 26.11.2012

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 Januar:

09.01., 16.01., 23.01. und 30.01.2012

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 Januar:

09.01., 16.01., 23.01. und 30.01.2012

Tai Chi für Ältere:

Geübt wird die Peking Form des Tai Chi. Die Übungsfolge dauert ca. 7 Min. und wird schrittweise vermittelt.

Jeden Montag um 17.45 Uhr. Die Termine im Januar:

09.01., 16.01., 23.01. und 30.01.2012

Nordic Walking:

Die Nordic Walking Gruppe trifft sich dienstags und donnerstags, um gemeinsam etwa eine Stunde lang zu laufen. Im Winter geht es um 9.30 Uhr los. Treffpunkt ist der Parkplatz am Diebrocker Friedhof an der Hausheider Straße.

Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.30 Uhr.

Die nächsten Termine: 03.01., 05.01., 10.01., 12.01., 17.01., 19.01., 24.01., 26.01. und 31.01.2012

Böckmanns Laden unterwegs:

Winterlicher Spaziergang mit gemütlichem Ausklang bei Glühwein und mehr!!! (Kaffee, Tee, Brote, Kuchen) Treff- und Endpunkt ist in diesem Jahr das Lutherhaus, von wo wir eine Runde um den Wall gehen werden. Wir empfehlen die An- und Abreise per Bus. Busse fahren auch nach Einbruch der Dunkelheit noch problemlos und zuverlässig – und man kann den Glühwein sorgenfrei genießen.

Termin: Freitag, 20.01.2012 14.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 19.01.2012

Besuch im neu renovierten Dobergmuseum in Bünde

Das Dobergmuseum in Bünde ist nach einer längeren Renovierungsphase neu eröffnet und wirbt mit der Sonderausstellung „Insekten – zwischen Phobie und Faszination“ um Besucher. Wir bekommen eine Führung durch die Sonderausstellung und genügend Zeit, auch den Rest des Museums in Augenschein zu nehmen.

Termin: Freitag, 13.01.2012 14.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 12.01.2012

Spaziergang im Schnee:

Der Schneespaziergang im vorletzten Jahr war sehr schön. Sollten wir in diesem Winter doch noch Schnee bekommen, werden wir kurzfristig einen Termin suchen.

Planung, Vorbereitung, Mitarbeit:

Jahresplanung 2012:

Ausflüge, Feste, Neuerungen in 2012 – all das will geplant sein.

Die Tagesordnungspunkte heißen u.a.: Ausflüge 2012, die wichtigen Termine des Jahres (Grillfest, usw.), Preise und Finanzen, Ideen für neue Programmpunkte. Herzliche Einladung an alle, die bereit sind, sich Gedanken darüber zu machen.

Termin: Mittwoch, 11.01.2012, 09.30 Uhr

Kurse:

Gedächtnistraining: Gedächtnistraining in Böckmanns Laden ist Denksport in der Gruppe. Kurse über 10 Termine jeweils von 10.00 bis 11.15 Uhr an.

Donnerstags: 05.01., 12.01. und 19.01.2012

Der Mittwochskurs ist seltener ausgefallen und daher mit seinen 10 Terminen schon durch. Beide Gruppen werden Ende Februar/Anfang März in den nächsten Durchgang starten.

VHS-Kurs Seiden- und Acrylmalerei:

Seiden- und Acrylmalerei für Neueinsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Dienstags 09.30 Uhr

Der nächste Kurs beginnt am Dienstag, 06.02.2012 Anmeldungen dafür nimmt die Volkshochschule entgegen