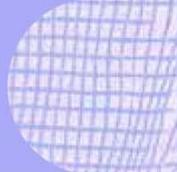




# Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



## *Böckmanns Laden*

Diakonisches Werk Herford e.V.  
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@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, 19.01.2016, 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.

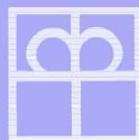
### Kleine Hilfen im Alltag:

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 05221/27 68 44 gestellt werden.

Die nächsten Treffen der Helferinnen und Helfer finden am 04.01.2016 und 01.02.2016 ab 15.30 Uhr statt.

In Kooperation mit der Stadt

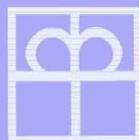
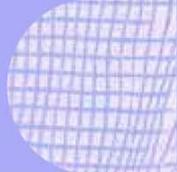


# Netzwerk Diakonie in Ihrem Stadtteil



*Böckmanns Laden*

# Januar 2016



## 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:**

**11.01.2016: Unser Extra: Große Käseplatte**

**25.01.2016: Unser Extra: Außergewöhnliche Früchte**

### Männergesprächskreis:

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:**

**04.01.2016: Klönfrühstück**

**18.01.2016: Klönfrühstück**

### Mittagessen:

In diesem Monat gibt es: Chicorée-Salat, Grünkohl mit Kohlwurst, Kassler und Kartoffeln und als Nachtisch Obstsalat. (Anmeldung bis 25.01.2016)

**Termin: Mittwoch, 27.01.2016, 12.00 Uhr**

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

Ein Nachmittag mit Kaffeetrinken, Singen, Geschichten

**Termin: Mittwoch, 13.01.2016, 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 Januar: 07.01., 14.01., 21.01. und 28.01.2016**

### 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 Januar: 06.01. und 20.01.2016**

## 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:**

**04.01., 11.01., 18.01. und 25.01.2016**

### 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:**

**04.01., 11.01., 18.01. und 25.01.2016**

### Nordic Walking:

Die Nordic Walking Gruppe trifft sich dienstags und donnerstags, um gemeinsam etwa eine Stunde lang zu laufen. Ab Januar geht es wieder um 09.30 Uhr los. Treffpunkt ist der Parkplatz am Diebrocker Friedhof an der Hausheider Straße. **Jeden Dienstag und Donnerstag um 09.30 Uhr.**

**Die nächsten Termine: 05.01., 07.01., 12.01., 14.01., 19.01., 21.01., 26.01., und 28.01.2016**

### 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: jeden Mittwoch ab 13.01.2016**

**17.00 Uhr bis 18.00 Uhr für Geübte**

**18.00 Uhr bis 18.30 Uhr für Neueinsteiger/innen**

### Kurse:

#### Gedächtnistraining:

**Termine im Januar (jeweils 10.00 Uhr bis 11.15 Uhr):**

**Mittwochsgruppe: 06.01. und 13.01.2016**

**Donnerstagsgruppe: 07.01. und 14.01.2016**



## Klöncafé am Dienstag

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

**Die nächsten Termine:** 05.01.2016, 14.30 Uhr.  
19.01.2016, 14.30 Uhr.

## Böckmanns Laden unterwegs:

### **Fahrt nach Bad Rothenfelde zur Projektions-Biennale „lichtsicht“**

Alle zwei Jahre gibt es in Bad Rothenfelde die „lichtsicht“. In diesem Winter zum fünften Mal. Dann werden die Gradierwerke (Salinen) zur Leinwand für bis zu 300 Meter breite Filmprojektionen. Es gibt Darstellungen, auf die die Zuschauer per Handy Einfluss nehmen können oder den „Waterdancer“, ein scheinbar aus Wasser bestehender Tänzer, der in den Wasserfächer eines Springbrunnens projiziert wird. Beeindruckend und ohne Eintrittsgeld. Anreise mit Diakonie-Bulli bzw. in Fahrgemeinschaften.

**Termin: Dienstag, 12.01.2016, 16.30 Uhr (Abfahrt ab Lutherhaus)**

### **Winterlicher Spaziergang mit gemütlichem Ausklang bei Glühwein** und

mehr. Treff- und Endpunkt ist in diesem Jahr das Gemeindehaus in Herringhausen, von wo wir eine Runde gehen werden. Nach den Erfahrungen der letzten Jahre werden wir in zwei Teilgruppen gehen – eine mit zügigem und eine mit gemütlichem Tempo.

Anmeldung bis Donnerstag, 28.01.2016

**Termin: Freitag, 29.01.2016, 14.00 Uhr**

## Planung, Vorbereitung, Mitarbeit:

### **Jahresplanung 2016:**

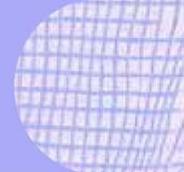
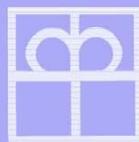
Ausflüge, Feste, Neuerungen in 2016 – all das will geplant sein.

Die Tagesordnungspunkte heißen u.a.: Ausflüge 2016, die wichtigen Termine des Jahres (Adventsfeier, usw.), Ideen für neue Programmpunkte.

Außerdem soll es erste Überlegungen für die Feier zum 25jährigen Bestehen von Böckmanns Laden am 04.06.2016 geben.

Herzliche Einladung an alle, die bereit sind, sich Gedanken darüber zu machen.

**Termin: Freitag, 08.01.2016, 09.30 Uhr**



## Gemeinsam ins Theater in Herford:

### **Tom Sawyer und Huckleberry Finn**

Musical von John von Düffel mit Songs von Kurt Weill nach Mark Twain  
Landestheater Detmold

**Termin: Samstag, 09.04.2016, 19.00 Uhr**

Das Stück erzählt von Abenteuerlust, aber auch von Teenagern, die erwachsen werden, von der ersten aufkommenden Liebe und davon, was Freundschaft bedeutet, und was es heißt, zum ersten Mal im Leben Verantwortung zu übernehmen.

»Zwar ist mein Buch hauptsächlich zur Unterhaltung von Jungen und Mädchen geschrieben, aber ich hoffe, dass es deshalb nicht von Männern und Frauen gemieden wird, denn ich beabsichtige mit diesem Buch unter anderem, Erwachsene freundlich daran zu erinnern, was sie selbst einmal waren, wie sie fühlten und dachten und redeten und welche seltsame Dinge sie manchmal unternahmen.« – schrieb Mark Twain in seinem Vorwort. Mit den sehr eingängigen Songs von Kurt Weill (1900-1950) entstand hier ein ebenso packendes wie berührendes und zugleich unterhaltsames Familienstück.

**Anmeldung (bis 20.01.2016)** und weitere Informationen in Böckmanns Laden oder bei Gertraud Sprenger, Tel. 23606

### **Neu ab 26.01.2016: Hilfe bei Handy, Smartphone & Co**

Die Zahl der Nutzer/-innen von Smartphones nimmt stetig zu. Die Bedienung ist unkompliziert – wenn man weiß, wie es geht!!!

Wenn nicht, wischt man ergebnislos über das glatte Glas des Bildschirms. Bastian Lindemann bietet hier Hilfe an. Der Schüler ist versiert im Umgang mit diesen Geräten und bietet ab 26.01.2016 dienstags in der Zeit von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr Hilfe bei Problemen mit Smartphones und anderen Handys an.

**Termin im Januar: Dienstag, 26.01.2016, 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr**