

Anmeldetermine



Für die Angebote **Frühstück, Mittagstisch, Gesund Essen, Plauderrunde, Ausflug Südpark, Internet-Workshops** und **Friseurbesuch** sowie alle **besonderen Veranstaltungen** gelten folgende Anmeldetermine:

Mittwoch | 21. Dezember 2022

10:00 - 13:00 Uhr: Anmeldung für Januar

Mittwoch | 18. Januar 2023

10:00 - 13:00 Uhr: Anmeldung für Februar

Mittwoch | 15. Februar 2023

10:00 - 13:00 Uhr: Anmeldung für März

Mittwoch | 15. März 2023

10:00 - 13:00 Uhr: Anmeldung für April

Die **Abholung von Yakult, Hausbesuche / Zeitspenden, Smartphone-Erste-Hilfe** und **Technikhilfe** sind von den Anmeldeterminen ausgenommen! Dazu können Sie zu den Öffnungszeiten der **HERZWERKstatt** jederzeit anfragen und wir vereinbaren individuell Termine.

Veranstaltungsreihe Frida

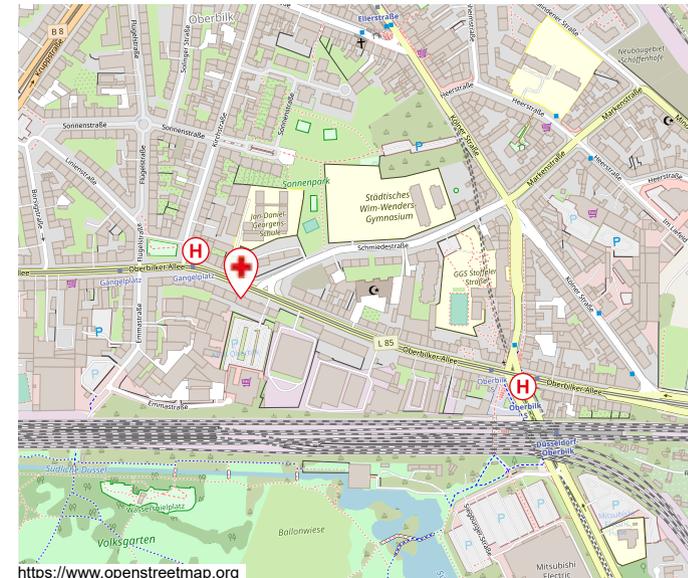


Bei dieser Veranstaltungsreihe handelt es sich um ein Kooperationsprojekt von Herzwerk und dem Zentrum plus Friedrichstadt, das bereits seit 2019 besteht. Ursprünglich geplant als einmalige Veranstaltung anlässlich des Weltfrauentages 2019, löste der Nachmittag eine solche Begeisterung bei den teilnehmenden Frauen aus, dass sie sich wünschten weiterzumachen.

In den verschiedenen Veranstaltungen, die seitdem stattgefunden haben, treffen ganz unterschiedliche Frauen aufeinander. Angeregt durch das Leben und die Werke der mexikanischen Künstlerin Frida Kahlo setzen sie sich mit Lebensthemen wie Liebe, Hoffnung, Schönheit, Lebenskraft und Tod auseinander und verarbeiten auf kreative Weise eigene Assoziationen und Impulse.

Begleitet und angeleitet wird dieser Prozess durch die Kulturpädagogin Sophie Voets-Hahne und die Autorin Do Solis-Rangel, die die Reihe durch biografische Texte untermalt.

Für 2023 stehen aktuell noch keine Termine fest, bei Interesse wenden Sie sich bitte telefonisch an uns.



Anfahrt:

Linien STR 705 (Haltestelle Gangelplatz) oder S1, S6, S68, U74, U77, U79 (Düsseldorf-Oberbilk S-Bahnhof)

Besuchen Sie uns in der HERZWERKstatt

Oberbilker Allee 233
40227 Düsseldorf

Tel.: 0211 2299-1106
herzwerk@DRK-duesseldorf.de

Öffnungszeiten:

Mittwoch bis Freitag: 10:00 bis 13:00 Uhr

Schreiben Sie uns an unsere Postadresse:

HERZWERK
Kölner Landstraße 169
40591 Düsseldorf



HERZWERKstatt
Angebote
Januar-April 2023



Auf einen Blick – Angebote von Januar bis April 2023

Regelmäßige Angebote - Anmeldung jeweils zu den angegebenen Terminen (siehe Rückseite)

Dienstag | 18:30 Uhr

Gesund Essen

Gesundes und abwechslungsreiches Abendessen - frisch, saisonal, regional. Je nach aktueller Lage wird das Essen zum Mitnehmen oder vor Ort in der **HERZWERKstatt** angeboten.

Termine & Gerichte:

10. Januar | Chicoree-Auflauf

07. Februar | Pastinaken-Süßkartoffel-Möhren-Eintopf

07. März | Vollkornnudeln mit Rote Beete und Feta

04. April | Kartoffeln mit Spargel

gefördert durch:

Yakult

Donnerstag | 14:00 – 16:00 Uhr

Ausflug Südpark

Ausflug zum Café Südpark mit Kaffee und Kuchen sowie der Möglichkeit zum Besuch des Tierbereichs, Minigolfspielen und Einkauf im Hofladen. Treffpunkt: Eingang Café Südpark (In den Großen Banden 58, 40225 D.)

Termine:

19. Januar | 16. März

02. Februar | 20. April

gefördert durch:


Paul und Mia Herzog
STIFTUNG

Donnerstag | 9:30 Uhr

Frühstücksangebot

Leckerer, abwechslungsreicher Frühstück. Je nach aktueller Lage wird das Frühstück zum Mitnehmen oder vor Ort in der **HERZWERKstatt** angeboten.

Termine:

12. Januar | 16. Februar* | 09. März | 13. April

* Der Düsseldorfer Seniorenrat stellt sich vor.
(Info-Vortrag, Austausch und Rückfragen)

Freitag | 10:00 – 14:00 Uhr

Smartphone-Erste-Hilfe

Tipps, Tricks und Hilfestellung rund um Ihr Smartphone. Kompetente Ehrenamtler:innen helfen Ihnen bei all Ihren Fragen.

Termine:

20. Januar | 17. Februar | 17. März | 21. April

Freitag | 12:00 Uhr

Mittagstisch

Je nach aktueller Lage wird das Essen zum Mitnehmen oder vor Ort in der **HERZWERKstatt** angeboten.

Termine & Gerichte:

13. Januar | Hühnernudelsuppe mit Einlage

10. Februar | Schweinebraten mit Knödeln, Rotkohl und Soße

10. März | Stielmus mit Speck

14. April | Spaghetti Bolognese oder Lasagne

Donnerstag | 14:30 – 16:00 Uhr

Plauderrunde am Nachmittag

Austausch und Unterhaltung, Geselligkeit und Kontakt, Gespräche, Spiele usw. in kleiner gemütlicher Runde bei Kaffee/Tee.

Termine:

26. Januar | 23. Februar | 23. März | 27. April

Freitag | 10:00 – 11:30 Uhr

Internet-Workshops, Termine & Inhalte:

27. Januar | „Sicherheit im Internet“

24. Februar | „Sicherheit im Internet“ - Vertiefung und Rückfragen

31. März | „Lebensmittel per Handy-App bestellen“

28. April | „Lebensmittel per Handy-App bestellen“ - Vertiefung und Rückfragen

Dienstag | 14:00 – 17:00 Uhr

Friseurbesuch

Wir laden Sie „hair“zlich dazu ein, sich bei einer professionellen Friseurin die Haare waschen, schneiden und legen zu lassen.

Termine:

17. + 31. Januar | 07. + 21. Februar | 14. + 28. März

04. + 25. April

Angebote nach individueller Vereinbarung

Mittwoch – Freitag | 10:00 – 13:00 Uhr

Yakult Ausgabe

Abholung jede erste und dritte Woche im Monat innerhalb der Öffnungszeiten.

Nach Vereinbarung

Hausbesuche / Zeitspenden

Würden Sie sich über jemanden an Ihrer Seite freuen, der Sie besucht und mit Ihnen Zeit verbringt? Wir haben engagierte Ehrenamtler:innen, die sich darauf freuen Sie kennenzulernen! Diese werden von uns ausgesucht, geschult und begleitet.

Technikbegleitung im Haushalt/ kleine Hausmeistertätigkeiten

Geschulte Ehrenamtler:innen können Sie bei kleinen Technikanliegen im Haushalt (z.B. Umgang mit dem Handy) oder kleinen Hausmeister-Tätigkeiten unterstützen.

Besondere Veranstaltungen

Dienstag 24. Januar | 14:00 - 16:00 Uhr

Kreativer Nachmittag: Collagen gestalten

Welche Träume, Wünsche und Hoffnungen habe ich für das Jahr 2023? Gemeinsam gestalten wir mithilfe von verschiedenen Bildmaterialien individuelle Werke und tauschen uns darüber aus.

Donnerstag, 30. März | 14:00 – 16:00 Uhr

Osterbasteln

Basteln und gemeinsam etwas gestalten - unter diesem Motto möchten wir Sie in die **HERZWERKstatt** zu einem Bastelworkshop einladen.

Begleitet und organisiert wird der Nachmittag von ehrenamtlichen Helfern der Provinzial Versicherung, die Sie auf Wunsch tatkräftig anleiten und unterstützen.

Das gemeinsame Erlebnis und die Begegnung sollen dabei im Mittelpunkt stehen, und wir möchten kreative, fröhliche Stunden miteinander verbringen. Für Kaffee und Kuchen wird ebenfalls gesorgt werden.

gefördert durch:  **ProEhrenamt**
PROVINZIAL



ACHTUNG:

Bei allen Angeboten innerhalb der Herzwerkstatt benötigen Sie einen negativen Corona-Testnachweis einer offiziellen Teststelle (max. 24 Std. alt).