

## Anmeldetermine



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

### Mittwoch | 23. August 2023

10:00 bis 13:00 Uhr: Anmeldung für September

### Mittwoch | 27. September 2023

10:00 bis 13:00 Uhr: Anmeldung für Oktober

### Mittwoch | 18. Oktober 2023

10:00 bis 13:00 Uhr: Anmeldung für November

### Mittwoch | 22. November 2023

10:00 bis 13:00 Uhr: Anmeldung für Dezember

Die **Veranstaltungsreihe Frida**, 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.

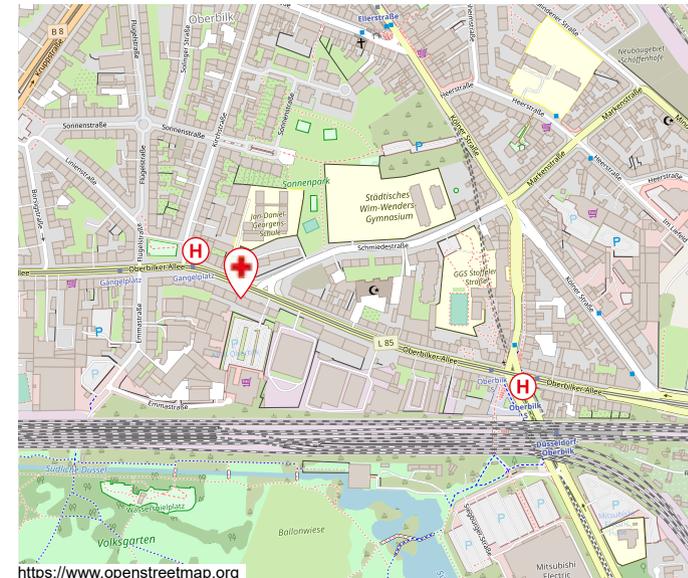
## Veranstaltungsreihe Frida



Bei dieser Veranstaltungsreihe geht es um weibliches Selbstbewusstsein und Identität ebenso wie um Ermutigung, Kreativität, kreatives Tun und Bildbetrachtung. Angeregt durch das Leben und die Werke der mexikanischen Künstlerin Frida Kahlo setzen wir uns in dieser Veranstaltung mit den Themen Energie und Lebenskraft einerseits und Trauer und Verlust andererseits auseinander und verarbeiten auf kreative Weise eigene Assoziationen und Impulse. Ausgangspunkt ist das Naturphänomen der Monarchfalter, die jedes Jahr zu Tausenden weite Strecken zurücklegen um in der Sierra Nevada zu überwintern. Die Mexikaner:innen imaginieren in ihnen außerdem die Seelen Verstorbener und feiern in dieser Zeit ihr Fest der Toten. Moderiert und begleitet wird die Veranstaltung von der Kulturgeragogin Sophie Voets-Hahne und der freien Autorin und Mexiko-Erfahrenen Do Solis Rangel. Für Getränke und Kleinigkeiten (snacks) ist gesorgt; eine verbindliche Voranmeldung ist erforderlich und jederzeit möglich.

### Termin:

22. November 2023 FRIDA – Tag der Toten / Monarchfalter  
Uhrzeit: 13:00 bis 17:00 Uhr  
Ort: zentrum plus Friedrichstadt, Jahnstraße 47



### 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



# Auf einen Blick – Angebote von September bis Dezember

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

**Dienstag | 18:30 Uhr**

## Gesund Essen

Gesundes und abwechslungsreiches Abendessen - frisch, saisonal, regional. Wahlweise zum Mitnehmen oder vor Ort in der Herzwerkstatt.

gefördert durch:



## Termine & Gerichte:

**05. September** | Weiße Bohnen - Zucchini – Eintopf mit Reis  
**10. Oktober** | Pilzpfanne Stroganov mit zerdrückten Kartoffeln  
**07. November** | Erbsensuppe  
**05. Dezember** | Maronen-Spätzle mit Rotkohl

**Donnerstag | 9:30 Uhr**

## Frühstücksangebot

Leckeres, abwechslungsreiches Frühstück. Wahlweise zum Mitnehmen oder vor Ort in der Herzwerkstatt.

gefördert durch:



## Termine:

**07. September** | **05. Oktober** | **09. November** | **07. Dezember**

**Mittwoch | 10:00 – 14.00 Uhr**

**NEU**

## Einkaufsbegleitung für immobile Senior:innen

Sie werden mit dem Herzwerk-Auto zuhause abgeholt und zu Aldi (Oberbilker Allee) gefahren. Hier erledigen Sie mit 1-2 weiteren Senior:innen eigenständig Ihre Einkäufe und stärken sich anschließend gemeinsam bei Kaffee und Kuchen in der Herzwerkstatt, bevor Sie wieder nach Hause gefahren werden. Das Angebot richtet sich ausschließlich an Senior:innen, die ohne eine solche Unterstützung nicht in der Lage sind einkaufen zu können.

## Termine:

**13. September** | **11. Oktober** | **08. November** | **06. Dezember**

**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:

**15. September** | **20. Oktober** | **17. November** | **15. Dezember**

**Donnerstag | 14:30 – 16:00 Uhr**

## Plauderrunde und Spiele am Nachmittag

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

## Termine:

**21. September** | **26. Oktober** | **30. November** | **14. Dezember**

**Freitag | 10:00 – 11:30 Uhr**

## Internet-Workshops

Das Internet bietet eine Fülle von Möglichkeiten und Chancen und wir möchten Ihnen dabei behilflich sein, sich damit vertraut zu machen und diese zu nutzen. Der erste Termin dient als Einstieg, alle weiteren bauen darauf auf. Eine kontinuierliche Teilnahme ist daher gewünscht aber nicht zwingend. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

## Termine:

**29. September** | **27. Oktober** | **10. November** | **22. Dezember**

## Die Angebote Ausflug Südpark & Mittagstisch pausieren vorerst.

**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:

**05. + 19. September** | **10. + 24. Oktober**  
**07. + 21. November** | **05. + 12. Dezember**

## 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

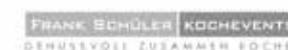
Geschulte Ehrenamtler:innen können Sie bei kleinen Technikanliegen im Haushalt (z.B. Umgang mit dem Handy) oder kleinen Hausmeister-Tätigkeiten unterstützen.

## Besondere Veranstaltungen

**Montag | 12:00 – 16:30 Uhr**

## Koch-Event

gefördert durch:



Bei dieser Veranstaltung wird gemeinsam geschnippelt, gebrutzelt und jeder Gang gemeinsam gegessen. Bei der Zubereitung steht uns Event-Koch Frank Schüler aktiv mit Rat und Tat zur Seite und begleitet uns durch die Veranstaltung.

**Treffpunkt:** Wiesenstr. 32, Düsseldorf-Heerd (Eingang im Innenhof)

**Termine:** **04. September** | **16. Oktober**

**Donnerstag, 28. September | 13:00 – 15:30 Uhr**

## Erntedank-Basteln

gefördert durch:



Gemeinsam mit Jugendlichen der JBH (Floristik-Abteilung) gestalten wir Erntedank-Kränze/-Gestecke für zuhause.

**Samstag, 25. November | 13:00 – 16:00 Uhr**

## Ausflug zum Adventsbasar

gefördert durch:



Gemeinsam besuchen wir den Adventsbasar der Werkstatt für angepasste Arbeit im Südpark. Hier gibt es mit viel Liebe zum Detail hergestellte Einzelstücke wie Adventskränze, Gestecke und Dekorationsartikel aus eigener Produktion der WfaA. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

**Freitag, 01. Dezember | 10:00 – 13:00 Uhr**

## Advent-Basteln

gefördert durch:



Unter fachkundiger Anleitung gestalten wir gemeinsam individuelle Adventskränze/-Gestecke für zuhause.