

COME TOGETHER

Januar 2025



Mittagessen - Alle an einem Tisch!

Menüpreis 6,00 €

Mi, 08.01.25, 12-13 Uhr

Lasagne mit Gemüse (vegetarisch),
dazu Tomate-Mozarella Salat
Schoko-Minz-Quark

Mi, 15.01.25, 12-13 Uhr

Pastinakensuppe mit Birnen Croutons
Tiroler Spinatknödel an Pilzrahmsoße,
dazu winterlicher Feldsalat

Mi, 22.01.25, 12-13 Uhr

Kartoffel-Paprika-Gulasch mit
Schmand und Hähnchen aus dem Ofen
Mandelgrießpudding mit roter Grütze

Mi, 29.01.25, 12-13 Uhr

Petersilienwurzelsuppe
Kartoffelpüree mit Bratwurst (S/R) und
Sauerkraut

Erlebnisangebote

Kochnachmittag für Eltern & Kinder

Di, 21.01.25, 16:00 - 18:15 Uhr

10,00 €

Kinderleichte Suppen und Eintöpfe für die
kalten Tage - vitaminreich & lecker!

Gemeinsam kochen am Abend

Do, 23.01.25, 18:00 - 21 Uhr

15,00 €

Gesund und lecker ins neue Jahr!
Veggie-Wintergerichte zum Wohlfühlen

Neues Jahr? Neues Glück?

Sa, 11.01.25, 10:00 - 12:15 Uhr

kostenfrei

Neujahrsspaziergang: Das neue Jahr
lädt ein, berufliche Themen zu reflektieren
- was bleibt, was geht? Im Stadtwald
entstehen in der Natur neue Impulse und
Antworten.



Das musst du erlebt haben!

COME TOGETHER

Infos

Die Anmeldung für eine Veranstaltung erfolgt **spätestens eine Woche im Voraus** und ist verbindlich. Sie können sich telefonisch, per Mail oder persönlich vor Ort anmelden. Dazu füllen Sie bitte eine Anmeldekarte aus.

Für die Kurse werden keine Kursgebühren fällig, lediglich eine **Lebensmittel- oder Materialgeldumlage**.

Diese bezahlen Sie bitte im Voraus:

- Barzahlung
- EC-Kartenzahlung
- Überweisung

Bei Fragen können Sie uns gerne anrufen!
02151 39 91 71

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen viel Spaß!

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Mittagessen: Anmeldung einen Tag im Voraus bis 11:30 Uhr.

☎ 02151 39 91 71

🌐 www.hdf-krefeld.de

📍 Westwall 40-42
47798 Krefeld

✉ info@hdf-krefeld.de



Mehr
Generationen
Haus



EV. ERWACHSENEN- UND FAMILIENBILDUNG