



# AUF EINEN BLICK für unsere SENIOREN

Fotos: Adobe Stock

Wir lieben Ideen  
**Hoyerswerda**  
Město Wójceryc

**PRÄSENTIERT** für unsere Senioren Veranstaltungen in und um Hoyerswerda

**01. März 2023**

**10:00 bis 12:00 Uhr Technikberatung**  
Fragen rund um Computer, Smartphone und Technik werden kostenlos beantwortet, jeden Mittwoch im ZCOM Zuse-Computer-Museum (mit Voranmeldung unter Telefon 03571 2096080)

**14:00 Uhr | „Brigade Instandhaltung“**  
Mit Unterstützung von Experten geben wir defekten Geräten eine zweite Chance. Wir haben Experten aus den Bereichen Elektronik, Nähen, Zweiradmechanik; jeden ersten Mittwoch im Monat in der Kulturfabrik Hoyerswerda

**03. März 2023**

**16:00 bis 18:00 Uhr | Offener Computerstammtisch „die eigene Homepage“**  
Die kostenlose Veranstaltung informiert über unterschiedliche, aktuelle Entwicklungen im Bereich digitaler Technik. Bei technischen Problemen helfen die Technikbotschafter im ZCOM Zuse-Computer-Museum gerne weiter.

**07. März 2023**

**17:00 bis 18:00 Uhr | Webinar „Partnervermittlung im Netz“**  
Kostenlose Onlineveranstaltungsreihe der Verbraucherzentrale und des ZCOM Zuse-Computer-Museums, Hilfe bei

digitalen Alltagsproblemen. Teilnahmelink auf [www.zuse-computer-museum.com](http://www.zuse-computer-museum.com)

**08. März 2023**

**10:00 Uhr | Osterschmuck**  
Wir stellen Kränze, Ostereier und Dekoration her. Kreativ- und Kontaktgruppe Malteser Hilfsdienst e.V. Anmeldung bitte unter Telefon 0171 3681015

**10:00 bis 12:00 Uhr Technikberatung**  
Fragen rund um Computer, Smartphone und Technik werden kostenlos beantwortet, jeden Mittwoch im ZCOM Zuse-Computer-Museum (mit Voranmeldung unter Telefon 03571 2096080)

**10:30 bis 11:30 Uhr „Frauen und Computer“ Themenführung mit Sekt-empfang**  
Am Weltfrauentag präsentiert das ZCOM Zuse-Computer-Museum in einer Führung, welche Rolle Frauen in der Entwicklungsgeschichte des Computers spielen

**16:00 bis 18:00 Uhr | Lesung**  
Die Hoyerswerdaer Autorin Barbara Peschke, schildert in ihrem autobiografischen Roman „Seelenmusik“ was jeder/jedem passieren kann, wenn man an einen Narzissten gerät und wie psychische und mentale Gewalt aussehen kann. Brigitte-Reimann-Stadtbibliothek Hoyerswerda

**15. März 2023**

**10:00 bis 12:00 Uhr Technikberatung**  
Fragen rund um Computer, Smartphone und Technik

werden kostenlos beantwortet, jeden Mittwoch im ZCOM Zuse-Computer-Museum (mit Voranmeldung unter Telefon 03571 2096080)

**17:00 bis 19:00 Uhr Dialog-Cafe**  
Mit der Hobbykünstlerin Carmen Kurz zu den Themen Vereinbarkeiten, dem Weggehen und der Rückkehr in die Heimat, dem Ankommen in einer sich Struktur wandelnden Region und natürlich der „CKunst“. Brigitte-Reimann-Stadtbibliothek Hoyerswerda

**22. März 2023**

**10:00 Uhr | Osterschmuck**  
Wir stellen Kränze, Ostereier und Dekoration her. Kreativ- und Kontaktgruppe Malteser Hilfsdienst e.V. Anmeldung bitte unter Telefon 0171 3681015

**10:00 bis 12:00 Uhr Technikberatung**  
Fragen rund um Computer, Smartphone und Technik werden kostenlos beantwortet, jeden Mittwoch im ZCOM Zuse-Computer-Museum (mit Voranmeldung unter Tel.: 03571 2096080)

**15:00 Uhr | Lesecafé**  
„Prinz Lehmann - ein Königssohn in Hoyerswerda“ Wahrheit oder Legende? In gemütlicher Atmosphäre, bei Kaffee und Kuchen, versuchen Mitglieder der Gesellschaft für Heimatkunde Hoyerswerda - Museumsverein e.V. diese Frage zu beantworten. Schloss & Stadtmuseum Hoyerswerda, Schlosssaal Eintritt 3 €; Anmeldungen bis 20.03. unter der Telefon 03571 20937500 (Besucherservice)

**24. März 2023**

**18:00 bis 19:30 Uhr Frag den Oberbürgermeister**  
Sie wollten den Oberbürgermeister schon immer etwas fragen? Einfach vorbei kommen und fragen stellen. Brigitte-Reimann-Stadtbibliothek Hoyerswerda

**29. März 2023**

**10:00 bis 12:00 Uhr Technikberatung**  
Fragen rund um Computer, Smartphone und Technik werden kostenlos beantwortet, jeden Mittwoch im ZCOM Zuse-Computer-Museum (mit Voranmeldung unter Telefon 03571 2096080)

**10:00 bis 11:00 Uhr | Digital-café - von Frauen für Frauen**  
Fragen rund ums Handy, Internet und Computer werden kostenlos beantwortet. Bistro, ZCOM Zuse-Computer-Museum

**Sie benötigen Unterstützung?** Ob in Ihrer häuslichen Umgebung, Begleitung zu Freizeitangeboten oder Hilfe im Alltag - unsere Nachbarschaftshelfer sind für Sie da.  
AWO Lausitz - Fragen Sie uns! Telefon: 03571 4885634

**Besuchs- und Begleitedienst für Senioren**  
Erzählen, helfen, sich begegnen, Sinnvolles tun. (Kostenfrei) Auch Ehrenamtliche für Besuche sind herzlich willkommen.  
Malteser Hilfsdienst e.V. Anfragen unter Telefon: 0171 3681015

**GESUNDHEITS-KURSE**

**10-Wochen-Präventionskurse**

**Dehnungskurs**  
Mittwoch, ab 08.03.2023, 17:00 bis 18:00 Uhr  
**Beckenbodengymnastik**  
Freitag, ab 03.03.2023, 09:30 bis 10:30 Uhr

Hoyerswerda: VBH-Arena und SC II Halle

**Wirbelsäulengymnastik 70+**  
Montag, ab 06.03.2023, 10:30 bis 11:30 Uhr  
**Wirbelsäulengymnastik 70+**  
Freitag, ab 10.03.2023, 11:00 bis 12:00 Uhr

Umland: Gemeindehaus Knappenrode

**Infos und Anmeldung: Sportclub Hoyerswerda e.V.**  
Telefon: 03571-6079825  
Mobil: 0157-38485555  
gesundheitsport@sportclub-hoyerswerda.de

**Neue Kurse ab März:**

**Sport gegen Osteoporose**  
dienstags, 14:30 Uhr ab 07.03.2023  
donnerstags, 08:30 Uhr ab 02.03.2023  
**Herz-Kreislauf-Training**  
donnerstags, 17:00 Uhr ab 02.03.2023  
**Fitnessboxen**  
dienstags, 16:30 Uhr ab 07.03.2023  
**Fit mit Musik**  
dienstags, 18:30 Uhr ab 07.03.2023

**Infos und Anmeldung: FSG Medizin Hoyerswerda e.V.**  
Telefon: 03571-6085280  
info@fsg-medizin.de

## GESUNDHEITSTIPP

### Der Körper braucht viel Flüssigkeit

Ältere Menschen vergessen häufig, ausreichend zu trinken

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist entscheidend für unsere Gesundheit. Mindestens 1,5 Liter täglich trinken – so lautet die Regel. Wer das nicht tut, spürt die Folgen meist schnell. Ein trockener Mund, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Leistungsabfall und Kopfschmerzen sind einige der Symptome, die auftreten können, wenn

der Körper zu wenig Flüssigkeit bekommt. Diese Tipps können dabei helfen, das nötige Trinkkonto ausgeglichen zu halten.

Durst ist bereits ein Warnsignal des Körpers, dass dieser zu wenig Flüssigkeit bekommt. Um leistungsfähig zu bleiben, sollte man daher regelmäßig den ganzen Tag über trinken und nicht nur bei den Mahlzeiten. Ein Glas Wasser direkt am Bett, eine Karaffe auf dem Küchentisch oder eine Trinkflasche im Auto: Wer ausreichend Vorräte gut sichtbar

platziert, wird automatisch daran erinnert, etwas zu trinken. Beim Sport und auf Ausflügen sind Trinkflaschen unabdingbar.

### OBST UND GEMÜSE SIND EINE GUTE UNTERSTÜTZUNG

Wasserreiches Obst und Gemüse essen: Auch der Verzehr von Obst und Gemüse mit hohem Wassergehalt wie Wassermelone, Trauben, Gurke oder Tomaten erhöht die Flüssigkeitsaufnahme.

*\*Änderungen vorbehalten. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.*

Die nächste Seite erscheint am 25. März 2023. Termine bitte bis zum 15. des Monats an: [arietefiss@cwk-verlag.de](mailto:arietefiss@cwk-verlag.de)

**Auftakt Fastenwoche**  
Samstag, 18.03.2023  
Gefastet wird nach der Buchinger-Methode mit Wasser, Brühen und verdünnten Säften. Zudem werden in der HOY-REHA Aqua-Fitness- und Entspannungseinheiten gesucht.

**Infos und Anmeldung: HOY-REHA GmbH**  
Telefon: 03571/605560

**Franks HausMeisterService**  
☎ **0160 93888656**  
Mail: [frank.lienig@icloud.com](mailto:frank.lienig@icloud.com)

- ▶ kleinere Maurer/ Putzarbeiten
- ▶ Fliesenlegerarbeiten
- ▶ Malerarbeiten
- ▶ Trockenbau
- ▶ Möbelaufbau
- ▶ Grabpflege
- ▶ Gartenpflege jeglicher Art
- ▶ Entrümpelungen
- ▶ Fußbodenarbeiten
- ▶ Schnee schieben
- ▶ u.v.m.

**...auch Winterdienst Fragen kostet nichts!**

### Kontaktstelle: Nachbarschaftshilfe

Sie möchten sich sozial engagieren?

- ♥ Nachbarschaftshelfer sind engagierte Bürger, die Menschen mit einem Pflegegrad und ihren Angehörigen helfen möchten. Der Kurs zur Anerkennung als Nachbarschaftshelfer findet am **Freitag, dem 3. März 2023** statt. Fragen Sie uns!
- ♥ Als Nachbarschaftshelfer können bis zu 10,00 Euro/Stunde für max. 40 Stunden/ Monat abgerechnet werden.
- ♥ Wir betreuen Sie als Nachbarschaftshelfer und vermitteln zwischen den Helfern und den Hilfesuchenden.



AWO Pflege- und Betreuungs-gGmbH  
Thomas-Müntzer-Straße 26  
02977 Hoyerswerda

Ihre Ansprechpartnerin:  
Silvana Fey  
Telefon: 03571 4885634  
E-Mail: [s.fey@awo-lausitz.de](mailto:s.fey@awo-lausitz.de)

**Wir betreuen Generationen - Gestalten Sie mit uns die Zukunft der Region**  
Unser Versprechen - Unser Auftrag - Unsere Verantwortung - Unsere sichere Zukunft

### Hoyerswerda: Unsere Stadt für alle Generationen.

Hoyerswerda steckt voller Ideen und kreativer Köpfe. Das macht sie lebens- und liebenswert. Kultur- sowie Sportangebote und ein reges Vereinsleben hält unsere Stadt für alle Generationen bereit.



Wir lieben Ideen  
**Hoyerswerda**  
Město Wójceryc