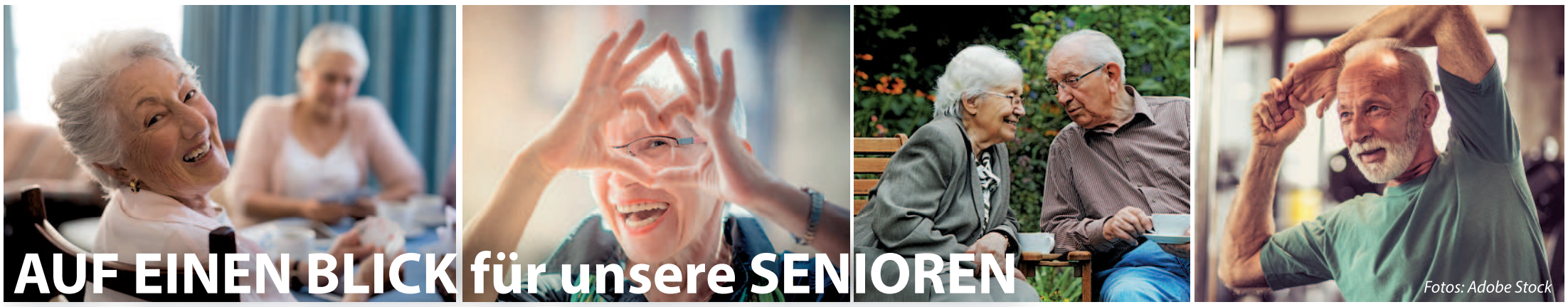

AUF EINEN BLICK für unsere SENIOREN

Fotos: Adobe Stock

Wir lieben Ideen Hoyerswerda Lausitz Město Wojerecy

PRÄSENTIERT für unsere Senioren Veranstaltungen in und um Hoyerswerda

04. April 2023

17:00 bis 18:00 Uhr Webinar „Influencer und Ernährungstrends“
Kostenlose Onlineveranstaltung der Verbraucherzentrale und des ZCOM Zuse-Computer-Museums, Hilfe bei digitalen Alltagsproblemen. Teilnahmelink auf www.zuse-computer-museum.com

19:00 Uhr | Wenn Algorithmen entscheiden
Wie frei sind wir noch? Vortrag & Diskussion mit Dr. Christian Papsdorf Jakubetzstift Wittichenau

05. April 2023

09:00 bis 15:00 Uhr (Un)freiwillig unterwegs:
Migration & Flucht, Workshop mit Arche Nova e.V. VHS Hoyerswerda

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

14:00 Uhr | „Brigade Instandhaltung“
Mit Unterstützung von Experten (Elektronik, Nähen, Zweiradmechanik) geben wir defekten Geräten eine zweite Chance. Kulturfabrik Hoyerswerda

10. April 2023

10:30 bis 11:30 Uhr Öffentliche Führung am Ostermontag
Als Osterspezial zeigt das ZCOM Zuse-Computer-Museum, welche versteckten Besonderheiten („Eastereggs“) in der Geschichte des Computers eine Rolle spielten.

11. April 2023

16:00 bis 18:00 Uhr Technik trifft Soziales
Das kostenlose Beratungsangebot in der Kufa unterstützt ältere Menschen, die Hilfe bei der Bedienung ihres Smartphones, Tablets oder Computers suchen; (mit Voranmeldung unter Tel.: 03571 2096080).

12. April 2023

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

14. April 2023

16:00 bis 18:00 Uhr „digitale Bildmanipulation – Bilder, die lügen“
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.

18. April 2023

15:00 bis 17:45 Uhr English Tea Time
VHS Hoyerswerda

17:00 bis 18:30 Uhr Mein Tablet kennenlernen, VHS Hoyerswerda

19. April 2023

09:00 bis 13:00 Uhr Fit fürs Ehrenamt
Textverarbeitung mit Word, VHS Hoyerswerda

10:00 bis 12:00 Uhr Gesellschaftsspiele für Alle
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).

18:00 Uhr | Lesung
„Machtworte“ von und mit Elke Lorenz, VHS Hoyerswerda

20. April 2023

18:00 Uhr | Musikschule: Öffentlicher Vortragsabend Generalprobe für das Konzert Junger Künstler

21. April 2023

18:00 Uhr | Konzert Junger Künstler
im Rahmen der Musikfesttage Hoyerswerda Schlosssaal im Schloss Hoyerswerda

24. April 2023

09:00 Uhr bis 11:15 Uhr Gebrauchskeramik
für Haus und Garten, VHS Hoyerswerda

17:00 Uhr bis 20:00 Uhr Blätter, Blüten, Bäume
Von Löwenzahn bis Lindenblatt, Baumschule Kmetsch und VHS-Küche, Parkplatz Kmetsch

25. April 2023

18:00 Uhr | Erbrecht und Testamentsgestaltung, mit Rechtsanwältin Jana Kreuz, VHS Hoyerswerda

26. April 2023

10:00 Uhr | Reisevortrag „Hawai“ Malteser Hilfsdienst e.V. - Anmeldung bitte unter Telefon 0171 3681015

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

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

19:00 Uhr | Schlossgespräch Wer ist das Volk? Auf der Suche nach den Menschen, Schloss Hoyerswerda

**Änderungen vorbehalten. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.*

NHV e.V.

Auszug aus unserem Wochenprogramm

Tischtennis
Mo, 15:00 - 17:00 Uhr

Rommé spielen
Di, 13:00 - 15:30 Uhr

Kaffeeklatsch in Hoyerswerda und Lauta
Do, 14:00 - 16:30 Uhr

Strickgruppe
Fr, 15:00 - 18:00 Uhr

Informationen und weitere Angebote: www.nhv-hy.de oder Sie rufen uns an unter Telefon 03571 609242

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 Begleitdienst für Senioren
Erzählen, helfen, sich begegnen, Sinnvolles tun. (Kostenfrei) Auch Ehrenamtliche für Besuche sind herzlich willkommen.

Offene Handysprechstunde & Hilfe bei Anträgen / Formularen
Technik besser verstehen, Hilfe bei „bürokratischen Hürden“ u.v.m.. Kostenfrei. Bei Bedarf auch in der Häuslichkeit.

Malteser Hilfsdienst e.V.
Anfragen bitte unter Telefon: 0171 3681015

GESUNDHEITSKURSE

Volkshochschule Hoyerswerda

Meridiane und Akupressur
21.04.2023, 17:30 bis 20:30 Uhr, VHS Hoyerswerda

Qigong für mehr Beweglichkeit und innere Ruhe
22.04.2023, 09:00 bis 12:00 Uhr, VHS Hoyerswerda

Basenfastenkurs mit professioneller Betreuung
ab 22.04.2023, 09:00 bis 12:00 Uhr
VHS Hoyerswerda

Interessierte können sich hier anmelden:
Servicecenter,
Lausitzer Platz 4, 02977 Hoyerswerda
Tel.: 03571 209 37 200,
info@vhs-hy.de
www.vhs-hoyerswerda.de

Gesundheitssport beim Sportclub Hoyerswerda

Er richtet sich an alle Erwachsenen, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Auch für unsere Senioren 70+ haben wir viele Sportgruppen im Angebot - denn der Sport ist für das „Älter werden“ besonders wichtig.

Dienstag: Gymnastik (SC II Halle)
09.45 bis 11.15 Uhr, 11.30 bis 13.00 Uhr
und 13.15 bis 14.45 Uhr

Mittwoch: Gymnastik (VBH-Arena)
09.30 bis 10.30 Uhr
Männersportgruppe: 16.10 bis 17.40 Uhr

Donnerstag: Gymnastik (SC II Halle)
19.15-20.45 Uhr

Freitag: Gymnastik (VBH-Arena)
08.00 bis 09.00 Uhr

Sie haben Lust auf was Neues, wollen den Alltag mit Aktivität „aufpeppen“ und gleichzeitig neue Menschen kennenlernen?
Sie finden uns: VBH-Arena, L.-Herrmann-Str. 11, 02977 Hoyerswerda, Tel.: (03571) 60 79 825.

Frühlingskurse in der HOY-REHA

Sie wollen Ihre Fitness stärken, gelenkschonend im Wasser trainieren oder lernen, bewusst zu entspannen? Dann besuchen Sie einen Gesundheitskurs in der HOY-REHA Hoyerswerda! Die Teilnahme wird von den Krankenkassen gefördert.

Aqua-Gymnastik
Dienstag, ab 18.04.2023 | 09.45 – 10.30 Uhr

Entspannung (PMR)
Dienstag, ab 18.04.2023 | 17.00 – 18.00 Uhr

Fußgymnastik „Gut zu Fuß“
Grundkurs ab Mo, 17.04.2023 | 17.00 – 18.00 Uhr
Aufbaukurs ab Do, 20.04.2023 | 17.30 – 18.30 Uhr

Rückenschule
Montag, ab 17.04.2023 | 16.30 – 17.30 Uhr
Dienstag, ab 18.04.2023 | 18.30 – 19.30 Uhr

Anmeldungen sind auf www.hoy-reha.de/kurse sowie persönlich in der HOY-REHA möglich.
Gern beraten wir Sie auch telefonisch unter 03571-605560

Franks
HausMeisterService
☎ 0160 93888656
Mail: frank.lienig@icloud.com web: frank-lienig.de
- kleinere Maurer/ Putzarbeiten
- Fliesenlegerarbeiten
- Malerarbeiten
- Trockenbau
- Möbelaufbau
- Grabpflege
- Gartenpflege jeglicher Art
- Entrümpelungen
- Fußbodenarbeiten
- Schnee schieben
- u.v.m.

Fragen kostet nichts!

Hoyerswerda +49 (0) 35 71 - 41 52 54
Senftenberg +49 (0) 35 73 - 79 37 66
Bernsdorf +49 (0) 35723 9 32 94
BAUERFEIND

Kontaktstelle: Nachbarschaftshilfe
Sie möchten sich sozial engagieren?
- Nachbarschaftshelfer sind engagierte Bürger, die Menschen mit einem Pflegegrad und ihren Angehörigen helfen möchten. Kurse zur Anerkennung als Nachbarschaftshelfer finden bei uns 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 Lausitz
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

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.