

Hoyerswerda

PRÄSENTIERT für unsere Senioren Veranstaltungen in und um Hoyerswerda

01. Februar 2024

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

02. Februar 2024

16:00 - 18:00 Uhr **Offener Computer-**Stammtisch: Relaisrechner Das Modell eines Relaisrechners macht es möglich, Konrad Zuses Ideen zur Konstruktion der Z3 zu verstehen. Bei technischen Problemen helfen die Technikbotschafter im **ZCOM Zuse-Computer-**Museum gerne weiter.

06. Februar 2024

14:00 Uhr | Seniorentreff Reisebericht "Andalusien" mit Herrn Joahim Mietsch Kinder- und Jugendfarm Hoyerswerda

17:00 - 18:00 Uhr

Webinar Kryptowährungen Kostenlose Onlineveranstaltungsreihe der Verbraucherzentrale und des ZCOM Zuse-Com-

Das Programm für unser Frühjahrssemester liegt vor. Beginn am 26. Februar 2024

Anmeldungen für VHS-Kurse:

03571 209 37 200 info@vhs-hy.de vhs-hoyerswerda.de



puter-Museums, Hilfe bei digitalen Alltagsproblemen. Teilnahmelink auf www.zuse-computer-museum.com

07. Februar 2024

10:00 - 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)

17:00 - 20:00 Uhr | Naturkosmetik selbst gemacht Die erfahrene Kursleiterin folgt dabei ihrem Motto: "Alles was man essen kann, kann man sich auch beruhigt auf die Haut geben." VHS Hoyerswerda

14. Februar 2024

10:00 - 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)

20. Februar 2024

16:00 - 18:00 Uhr **Technik trifft Soziales**

Digitaler Nachlass - was man beim Vererben digitaler Wichtigkeiten beachten sollte Gerhard Walter diskutiert über Themen der digitalen Zeit und hilft bei Technikproblemen, Kulturfabrik Hoyerswerda (3.Ort), kostenlos.

21. Februar 2024

10:00 - 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)

17:00 - 19:00 Uhr Dialog-Café Lesung und Lebensgeschichten einer Autorin - "Von Sehnsucht, Heimat als Fremde und der eigenen Motivation großes im Kleinen zu bewegen." Zu Gast ist die aus Proschim stammende Autorin Sybille Tetsch welche aus ihrem Buch "Emmy und der Kern der Dinge" liest, aber auch ihre Erfahrungen und Geschichten als Autorin, Restaurantbesitzerin am Rande des Tagebaus, Nachhilfelehrerin und leidenschaftliche Gärtnerin mit den Gästen teilen wird. Brigitte-Reimann-Stadtbibliothek, der Eintritt ist frei.

24. Februar 2024

17:00 - 19:00 | Kulturelle Reise "Bosnien und Herzegowina" Geschichte, Kultur, Tanz, Essen und Musik kennenlernen. Brigitte-Reimann-Stadtbibliothek Der Eintritt ist frei. Zur Kalkulierung der kulinarischen Kostproben bitten Wir um Anmeldung bis 19.02.24 unter demokratie@bibliothekhy.de oder telefonisch unter 03571 / 6079554

26. Februar 2024

17:00 - 18:00 Uhr Rückenfit - Rückenkräftigung Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen werden Körperwahrnehmung und Entspannung geschult.10 Termine, VHS Hoyerswerda

27. Februar 2024

09:00 - 10:00 Uhr | Pilates am Morgen Pilates ist eine ideale Mischung aus Atemtechniken und Stretching, Koordination

und Kraft. 8 Termine, VHS Hoyerswerda

09:30 - 11:00 Uhr | Yin Yoga - Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele Yin Yoga ist ein eher ruhiger, meditativer Yogastil mit Fokus auf das Bindegewebe, die Faszien und Gelenke. 5 Termi-

28. Februar 2024

ne, VHS Hoyerswerda

10:00 - 11:30 Uhr Hatha-Yoga 60+ Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt oder beweglich man ist oder wie gut man entspannen kann. 8 Termine VHS Hoyerswerda

10:00 - 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 - 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)

> Termine unter Vorbehalt. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Besuchs- und Begleitdienst für Senioren. Kostenfrei. Wir besuchen Sie zu Hause und stehen Ihnen vertrauensvoll zur Seite. Erzählen, spazieren gehen u.v.m.

Kreativ- und Kontaktgruppe: Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat 10 bis 12 Uhr, neue Menschen kennenlernen, Kontakte knüpfen, Interessen teilen, aktiv

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

Seniorensport Wenn die Mobilität nachgelassen hat und man vorsichtig mit sportlichen Belastungen umgehen soll, bietet Sitzgymnastik eine Alternative Körper, Geist und Bewegungsapparat zu trainieren. Frau Katrin Ullrich bietet Senioren/innen hierzu Sitzgymnastik an. Sie wissen nicht, wie das geht? Dann schnuppern Sie doch einmal rein!

Alle Informationen und Angebote finden Sie unter www.nhv-hy. de oder Sie rufen an unter Telefon 03571 609242



Gesundheitssport beim Sportclub...

Neue 10-und 12-Wochen-Präventionskurse



Der Sportclub Hoyerswerda e.V. bleibt in der Winterzeit weiterhin aktiv, so starten auch Anfang Februar weitere Präventionskurse. Die Winterzeit ist noch nicht vorbei! Mit Sport wird das Immunsystem wieder gestärkt und die soziale Komponente erhöht. Die Inhalte der Kurse sind vielseitig und abwechslungsreich. Sie stehen unter den großen Themen: Kräftigung der Rückenmuskulatur, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Entspannungstechniken sowie Wissensvermittlung und das Erlernen der Hilfe zur Selbsthilfe. Hiermit sollen die physische und psychische Leistungsfähigkeit gestärkt, die soziale Teilhabe erhöht und das kognitive Verständnis zum Handeln aufgebaut werden. Die Kursleitung übernimmt ein qualifizierter Trainer/In, welcher ebenso auf die Wünsche der Kursteilnehmer/ Innen eingeht. Alle Kurse sind zertifiziert und können von den Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst werden.

Die Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie beim Sportclub Hoyerswerda e.V. unter der Telefon 03571-6079825, 0157-38485555 oder per Mail über gesundheitssport@sportclub-hoyerswerda.de

10-Wochenkurse Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Wirbelsäulengymnastik | Mittwoch ab 07.02.2024 | 17:45 - 18:45 Uhr

Pilates | Donnerstag ab 29.02.2024 | 09:45 - 10:45 Uhr

Fernöstliche Gymnastik | Donnerstag ab 29.02.2024 | 11:00 - 12:00 Uhr

Beckenbodengymnastik | Freitag ab 02.02.2024 | 09.30-10.30 Uhr

Sekundärprävention als 12-Wochen-Präventionsangebot

Gesunder Rücken | Montag ab 19.02.2024 | 16:15 - 17:45 Uhr







- ► Fliesenlegerarbeiten
- ► Entrümpelungen
- Malerarbeiten ► Trockenhau
- Fußbodenarbeiten Schnee schieben
- ▶ Grabpflege







Liebe Senioren, liebe Hilfesuchenden!

Sie benötigen Unterstützung in Ihrer häuslichen Umgebung, Begleitung zu Freizeitangeboten oder Hilfe im Alltag?

Oft sind es kleine Dinge, bei denen Sie Unterstützung benötigen und wo Nachbarschaftshelfer*innen aktiv werden kann. Unsere Nachbarschaftshelfer*innen sind für Sie da. Nutzen Sie die Unterstützung durch einen Helfer, um Ihre Mobilität und Eigenständigkeit möglichst lange zu erhalten.

Egal, ob Betreuung oder Hilfe im Haushalt, jede Unterstützung ist sinnvoll. So können durch Nachbarschaftshelfer*innen Angehörige entlastet werden, um Kraft zu sammeln und für die eigenen Interessen wieder mehr Zeit zu haben.

Sie benötigen Unterstützung? Wir nehmen uns gern Zeit für ein persönliches Gespräch! Ich freue mich auf Ihren Anruf. Ihre Silvana Fey

Telefon: 03571 488 5634





Lausitz

AWO Pflege- und Betreuungs-gGmbH Thomas-Müntzer-Straße 26 02977 Hoverswerda www.awo-lausitz.de

Ihre Ansprechpartnerin: Silvana Fey Telefon: 03571 4885634

E-Mail: s.fey@awo-lausitz.de

