



# AUF EINEN BLICK für unsere SENIOREN

Fotos: Adobe Stock

Wir lieben Ideen  
**Hoyerswerda**  
Město Wojerocy

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

**Sonntag 01.09.**

„Die Inszenierung der Welt“ Sonderausstellung einer Schulklasse zum Thema Informations- und Medienwelt im Foyer des ZCOM Zuse-Computer-Museum, Di.-So., 10-17 Uhr, Eintritt frei.

**Dienstag, 03. 09.**

**10:00-11:30 | 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. (9 mal, VHS Hoyerswerda)

**Mittwoch, 04.09.**

**10:00-11:00 | Vortrag Verbraucherzentrale: Banking-Apps** Die Verbraucherzentrale Hoyerswerda

**Anmeldungen für VHS-Kurse:**  
03571 209 37 200  
info@vhs-hy.de  
vhs-hoyerswerda.de



**Pflegeberatung**  
Sie haben Fragen rund um die Pflege? Wir beraten Sie in Sachen Pflegegeld und Pflegesachleistungen.

**MGH „Südtreff“**  
A.- Schweitzer- Str. 9  
Telefon: 03571 974142



berät im ZCOM Zuse-Computer-Museum, kostenlos.

**10:00-12:00 | Technikberatung** Fragen rund um Computer, Smartphone und Technik werden kostenlos beantwortet im ZCOM Zuse-Computer-Museum.

**Donnerstag, 05.09.**

**10:00-12:00 | Rollator-training** auf dem Lausitzer Platz, Projekt Verkehrsverbände und Seniorenbeirat

**14:00 Uhr | Brigade Instandhaltung" repariert wieder** in der Kufa, Altstadt Hoyerswerda

**Freitag, 06.09.**

**16:00-18:00 | Offener Computer-Stammtisch** historische Computerspiele, Erfahrungsaustausch inkl. kompetenter Technikhilfe. Kostenlos im ZCOM Zuse-Computer-Museum.

**17:00-18:30 | Frag den Oberbürgermeister** Thema: Öffentliche Gesprächsrunde, Stadtbibliothek Hoyerswerda, Eintritt frei.

**Mittwoch, 11.09.**

**10:00-12:00 | Technikberatung** Fragen rund um Computer, Smartphone und Technik werden kostenlos beantwortet, im ZCOM Zuse-Computer-Museum.

**Donnerstag, 12.09.**

**09:30-10:30 | Fit für den Alltag** Lernen Sie Möglichkeiten kennen, Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. (10 mal, VHS Hoyerswerda)

**19:00-21:00 | Spaziergänge und Sitzblockaden** Kontroverse Proteste: Die Referenten Dr. Piotr Kocyba und Dr. Alexander Leistner geben Inputs zu aktuellen Protestbewegungen und ordnen diese historisch ein. In Kooperation mit der Volkshochschule Hoyerswerda statt. Eintritt frei.

**Freitag, 13.09.**

**18:30 Uhr | Führung – Guten Nacht Zoo** Zoopädagogin Silke Kühn verrät unterwegs, was im Zoo für gewöhnlich passiert, nachdem die Besucher den Zoo verlassen haben. (Zoo Hoyerswerda)

**Samstag, 14.09.**

**10:00-18:00 | Mit-Mach-Promenade Bonhoeffer** Zahlreiche Mitmach-Aktionen von Geschäften, Museen und Institutionen entlang der Bonhoeffer-Straße inkl. Straßenmusik, freier Eintritt, Programm für jedes Alter.

**09:00-12:45 | Geführte Pilz-Wanderung** mit spannenden Informationen über essbare Speisepilze der Region sowie Wissenswertes über zahlreiche andere Artgenossen wie Schimmelpilze und Hefepilze. (VHS, Neukollm)

**Mittwoch, 18.09.**

**10:00-12:00 | Technikberatung** Fragen rund um Computer, Smartphone und Technik werden kostenlos beantwortet, im ZCOM Zuse-Computer-Museum

**17:00-19:00 | Lesung und Dialog** Zu Gast sind Mitglieder der Hoyerswerdaer Autorengruppe "Pegasus", welche ihre eigenen Kurzgeschichten und Gedichte

vorstellen werden. Freuen sie sich auf einen literarischen Abend und lassen sie sich inspirieren. Stadtbibliothek Hoyerswerda, Eintritt frei.

**Samstag, 21.09.**

**15:30-16:30 | Führung: Garten fit für den Winter und heimische Arten** Was muss jetzt getan werden, damit der Garten und heimische Arten gut durch den Winter kommen? Zoopädagogin Silke Kühn gibt Tipps zum Bauen von Überwinterungsquartieren für Igel und berät über einen tierfreundlichen Garten. (Zoo Hoyerswerda)

**Dienstag, 24.09.**

**17:00-19:15 | Kultur trifft Kulinarik** Bosnien-Herzegowina entdecken - Bibliotheksleiterin Maja Kos wird über das Leben der Menschen, ihre Gewohnheiten, Essen und Trinken, Kultur, Geschichte und die politische Situation berichten. (VHS Hoyerswerda)

**Mittwoch, 25.09.**

**10:00-12:00 | Technikberatung** Fragen rund um Computer, Smartphone und Technik werden kostenlos beantwortet, im ZCOM Zuse-Computer-Museum.

**10:00-12:00 | Digitalcafé – von Frauen für Frauen** Fragen rund ums Handy, Internet und Computer werden kostenlos beantwortet, Bistro, ZCOM Zuse-Computer-Museum.

**19:00 - 21:00 | Filmvorführung – Baden gehen** Der Kurzfilm „Baden gehen“ von Mathias Heine und Clemens Schiesko erzählt eine Geschichte nach wahrer Begebenheit. Vier junge Geflüchtete, die in ihrer „neuen Heimat“ einen Badeausflug unternehmen, geraten mitten auf dem See in Not. Stadtbibliothek Hoyerswerda, Eintritt frei.

**Sonntag, 27.09.**

**17:00-18:30 | Frag den Oberbürgermeister** Gesprächsrunde mit Prof. Frank Fitzek zum Thema: „Was kommt nach 5G?“ Stadtbibliothek Hoyerswerda, Eintritt frei.

**Samstag, 28.09.**

**09:00-12:00 | Wildfrucht- und Wildpflanzenspaziergang mit Verkostung** Diese Tour ist nicht nur der perfekte Einstieg in die wilde Kräuter- und Früchtekunde, sondern auch bereits "Bewanderter" erfahren bestimmt

eine ganze Menge Neues und Interessantes. (VHS, Parkplatz Gondelteich)

**14:00-17:00 | Ohne Strom vom Korn zum Brot** Bei diesem Familienangebot wird Brot auf ganz traditioneller Weise und mit historischen Geräten hergestellt. (VHS, Nardt)

Kein Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen vorbehalten.

**Gesundheitssport**

**Neue Kurse "Sekundärprävention" im September und November beim Sportclub Hoyerswerda e.V.**

Ziel der Sekundärprävention ist es, Risiken zu reduzieren, welche eine bereits beginnende Erkrankung fortschreiten lassen. Mit diesem Angebot möchte die AOK Plus, gemeinsam mit uns, eine Angebotslücke zwischen Primärprävention und Rehabilitationssport schließen. Die Inhalte des Kurses „Gesunder Rücken“ sind vielseitig. Sie stehen unter den großen Themen: Wissensvermittlung zum Thema Rücken, Barrierenmanagement, Erlernen von Entspannungstechniken sowie der Wirbelsäulengymnastik und vieles mehr. Die Teilnahme erfolgt über eine ärztliche Verordnung und deren Genehmigung von der Krankenkasse. Durch die Einzelgespräche und das Üben/Trainieren in einer kleinen Gruppe ist die Individualität gegeben, um die persönlichen, spezifischen Ziele zu erreichen.

**Unsere Kurszeiten**  
ab Mittwoch, den 11.09.2024, 16.15-17.45 Uhr  
ab Montag, den 04.11.2024, 16.15-17.45 Uhr

Alle Informationen unter Telefon/Mobil: 03571-60 79 825, 0157-38 48 5555 oder per Mail: gesundheits-sport@sportclub-hoyerswerda.de

**Frank's HausMeisterService**

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

**0160 - 93888656**  
Mail: frank.lienig@icloud.com

**Hoyerswerda: Unsere Stadt für alle Generationen.**

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

**Für alle KlientenInnen, NachbarschaftshelferInnen, KooperationspartnerInnen und an bürgerschaftlichem Engagement Interessierte!**

**Die Nachbarschaftshilfekontaktstelle zieht um!**

**EINE WICHTIGE INFORMATION IN EIGENER SACHE!**

Ab September finden Sie die Nachbarschaftshilfekontaktstelle in der Altstadt von Hoyerswerda in der Schlossstraße 1c, direkt am Markt. Ich bin telefonisch unter der Handynummer: 0151 20343777 und per E-Mail: S.Fey@awo-lausitz.de für Ihre Fragen und Anliegen erreichbar.

Die Büroöffnungszeiten für ein persönliches Gespräch vor Ort, sowie eine Festnetznummer, mit der Möglichkeit eine Nachricht zu hinterlassen, folgen in Kürze. Ich freue mich, Sie im neuen Büro der Nachbarschaftshilfekontaktstelle begrüßen zu können.

Ihre Silvana Fey

**AWO Lausitz**

**AWO Pflege- und Betreuungs-gGmbH**  
Thomas-Müntzer-Straße 26  
02977 Hoyerswerda  
[www.awo-lausitz.de](http://www.awo-lausitz.de)

Ihre Ansprechpartnerin:  
Silvana Fey  
Telefon: 0151 20343777  
E-Mail: s.fey@awo-lausitz.de

*Wir betreuen Generationen!*