



AUF EINEN BLICK für unsere SENIOREN

Fotos: Adobe Stock

Wir lieben Ideen
Hoyerswerda
Město Wojerocy

PRÄSENTIERT für unsere Senioren Veranstaltungen in und um Hoyerswerda

Dienstag, 01.10.

11:00-17:00 | Mobile Ausstellung Freiräume in der DDR in Kooperation mit dem Deutschen Hygiene Museum Dresden. Der Alltag in der DDR unterlag sowohl staatlicher Regulierung als auch sozialer Kontrolle. Doch auch in der Unfreiheit gab es zahlreiche Freiräume – unter Literaturschaffenden, in Hausgemeinschaften oder in den Umweltbewegungen der 1980er Jahre. Wo genau fanden sich solche Freiräume? Am 1. Oktober ist das Deutsche Hygiene Museum mit seiner mobilen Station zu Gast in der Brigitte-Reimann-Stadtbibliothek. Der Fokus liegt hierbei auf Freiräumen in der DDR-Literatur. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Mittwoch, 02.10.

10:00-11:00 | Vortrag Verbraucherzentrale: Preisvergleich-Apps Die Verbraucherzentrale Hoyerswerda berät vor Ort im ZCOM Zuse-Computer-Museum, kostenlos

10:00-12:00 | Technikberatung Fragen rund um Computer, Smartphone und Technik werden kostenlos beantwortet,

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



jeden Mittwoch im ZCOM Zuse-Computer-Museum

Donnerstag, 03.10.

15:00-16:00 | Computertechnik in Ost und West Öffentliche Themenführung im ZCOM Zuse-Computer-Museum zum Tag der Deutschen Einheit; im Eintrittspreis enthalten

Mittwoch, 09.10.

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

Donnerstag, 10.10.

18:00-19:30 | Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung Eine Rechtsanwältin klärt auf über sinnvolle Dokumente und richtige Formulierungen. (VHS Hoyerswerda)

Freitag, 11.10.

10:00-12:00 Für Familien und Kinder 20:00-22:00 Für Erwachsene **Im Bann der Blitze** Natur im Gewitter, Filmvortrag mit Robin Jähne (Cinemotion, über VHS)

16:00-18:00 | Vortrag & Diskussion Altersgerechtes Wohnen mit Smart Home? AWO, Lebensräume und Norman Bartusch beraten beim offenen Computer-Stammtisch, kostenlos, ZCOM Zuse-Computer-Museum

Mittwoch, 16.10.

10:00-12:00 | Technikberatung Fragen rund um Computer, Smartphone und Technik werden kostenlos beantwortet,

jeden Mittwoch im ZCOM Zuse-Computer-Museum

Freitag, 18.10.

10:00-13:30 | Schauspiel rein! Betriebsbesuch in der Krabat Milchwelt Kotten (MKH Wittichenau, über VHS)

Montag, 21.10.

09:30-11:00 | Tanz dich fit ab 60+ Schnupperveranstaltung Seniorentanz: Jeder kann mittanzen, auch wenn er keinen Partner (mehr) hat. Die Freude am Mitmachen steht im Vordergrund, kein Paartanz (VHS, kostenfrei)

21./23./25.10.

9:00-13:00 | Senioren am PC Unterwegs im Internet: Vom Zugang einrichten über einkaufen bis online-Banking (VHS)

Mittwoch, 23.10.

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

16:00-18:00 | Ethik & Literatur: Die Radischen von unten – ist sterben etwas Schönes? Von Sterberitualen und Trauerarbeit – Möglichkeiten der Trauerbewältigung, Phasen und Strategien. Und dies alles aus ethischer wie auch literarischer Sicht. Herzliche Einladung zum Gedankenaustausch und anregender Diskussion. Neben ausgewählten Texten aus einem reichen Literaturfundus steht Ihnen Herr Chefarzt Frank Dietrich Rede und Antwort zu diesen brisanten Themen. Freuen Sie sich

auf eine interessante Lesung und eine spannende Diskussion zwischen Chefarzt Frank Dietrich und Christian Völker-Kieschnick sowie einem aktiven Publikumsgespräch. Der Eintritt ist frei.

18:00-20:00 | Schlossgespräch „Raumfahrer“: Lukas Rietzschel liest aus seinem aktuellen Roman und kommt über die (Nach-)Wenzeit und aktuelle Fragen ins Gespräch. (Schloss HY, über VHS)

23./30.10.

17:00-18:30 | Mein Smartphone kennenlernen Unter Anleitung wird das Gerät und seine Funktionen entdeckt – vom Telefonieren übers Internet bis zur App. (VHS)

Freitag, 25.10.

17:00-18:30 | Frag den Oberbürgermeister Sie wollten den Oberbürgermeister schon immer etwas fragen? Jetzt haben Sie die Gelegenheit dazu! Thema: Gesprächsrunde mit Prof. Günter Prokop zum Thema: „Eine Zukunft voller autonomer Fahrzeuge!“ Der Eintritt ist frei.

Samstag, 26.10.

10:00-13:00 | Tag des Modellbaus Vom einfachen Steckmodell bis zum klassischen Klebmodell, kann man sich an diesem Tag, unterstützt von den erfahrenen Modellbauern des Modellbauclubs Hoyerswerda, ausprobieren und stolz mindestens ein selbst geschaffenes Unikat nach Hause tragen. Stadtbibliothek Hoyerswerda, der Eintritt ist frei.

Montag, 28.10.

17:00-19:15 | Klöppeln Anfänger (VHS)

Mittwoch, 30.10.

10:00-12:00 | Technikberatung Fragen rund um Computer, Smartphone und Technik werden kostenlos beantwortet, jeden Mittwoch 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.

Kein Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen vorbehalten.

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



Besuchs- und Begleitedienst für Senioren.

Kostenfrei. Wir besuchen Sie zu Hause und stehen Ihnen vertrauensvoll zur Seite.

Mobiler Einkaufswagen für Senioren in Hoyerswerda Wir holen Sie von zu Hause ab und fahren gemeinsam einkaufen. Zum Ausklang bleibt noch Zeit für ein Plausch im Café.

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

Gesundheitssport

Starke Knochen – Osteoporose-Sport beim SC Hoyerswerda e.V.

Osteoporose ist eine weit verbreitete Knochenkrankheit, welche mit dem Abbau der Knochensubstanz einhergeht. Am Anfang geschieht dies eher unscheinbar. Jedoch nimmt mit der Zeit die Belastbarkeit der Knochen ab und die Gefahr von Knochenbrüchen steigt. Mit regelmäßigem Sport können Ihre Knochen wieder gestärkt werden. Dafür bietet der Sportclub Hoyerswerda e.V. wöchentlichen Osteoporose-Sport unter fachlicher Anleitung an. Mittels Gleichgewichts-, Kräftigungs- sowie Dehnungsübungen werden Ihre Knochen wieder stabil. Der Sport kann als Rehabilitations- bzw. Funktionssport vom Arzt verordnet oder privat durchgeführt werden.

Unsere Sportgruppen im Überblick
Montag 09.30-10.15 Uhr, 15.00-15.45 Uhr
Mittwoch 10.45-11.30 Uhr, 13.30-14.15 Uhr
Donnerstag 16.00-16.45 Uhr

Wir freuen uns über Ihr Interesse. Melden Sie sich gerne bei uns: 03571 60 79 825 oder 0157 38 48 5555
gesundheitsport@sportclub-hoyerswerda.de
VBH-Arena, L.-Herrmann-Str. 11, 02977 Hoyerswerda

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 Wojerocy

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

Die Nachbarschaftshilfe - eine Entlastungsmöglichkeit für pflegende Angehörige

Sie sind Vollzeit arbeiten, sind Vollblutelter und pflegen zusätzlich einen lieben Angehörigen? Ihre Mutter, ihren Vater oder ihr pflegebedürftiges Kind? Das alles unter einen Hut zu bringen ist eine echte Herausforderung, bei der Sie unbedingt auch auf sich achten müssen und sich selbst nicht aus den Augen verlieren dürfen. Nehmen Sie sich Zeit, um zu regenerieren, eigene Termine wahrzunehmen, eine Tasse Kaffee mit einem Freund oder einer Freundin zu trinken oder einfach einmal durchzuatmen. Diese Entlastung bieten Ihnen



zum Beispiel die Nachbarschaftshelfer*innen. Die Zeit, die Sie für sich selbst benötigen, können die Nachbarschaftshelfer*innen mit Ihnen zu pflegenden Angehörigen verbringen und Sie entlasten. Die Möglichkeiten sind vielfältig und individuell. So ist eine Begleitung zum Arzt, ein gemeinsamer Einkauf, ein Spaziergang, gemeinsame Freizeitgestaltung und

vieles mehr umsetzbar. Probieren Sie als pflegende Angehörige diese Entlastungsangebote einfach aus. Lassen Sie sich bei Ihrem herausfordernden Balanceakt unterstützen.



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

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

Wir betreuen Generationen!