



PRÄSENTIERT für unsere Senioren Veranstaltungen in und um Hoyerswerda

01.09.2023

16:00 - 18:00 | offener Computer-Stammtisch
„sinnvoller Einsatz digitaler Medien beim Lernen im Alter“, 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.

Bis 03.09.2023

10:00 - 17:00 | Ausstellung „Drei Kreative. 100 Jahre. Eine Stadt“
Sonderausstellung im ZCOM Zuse-Computer-Museum und Schloss & Stadtmuseum Hoyerswerda über die Persönlichkeiten Reimann, Zuse, von Woyski, den Einfluss Hoyerswerdas und Wandel der Stadt. Im Eintrittspreis enthalten. Infos auf www.zuse-computer-museum.com

05.09.2023

09:00 - 13:00 Uhr Grundlagenkenntnisse Internet für Senioren
VHS Hoyerswerda

17:00 - 18:00 | Webinar: „soziale Medien und Kinder“
Kostenlose Onlineveranstaltungsreihe der Verbraucherzentrale und des ZCOM Zuse-Computer-Museums, Hilfe bei

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


digitalen Alltagsproblemen. Teilnahmelink auf www.zuse-computer-museum.com

18.00 - 19:00 Uhr Aquafitness
Anmeldung über VHS Hoyerswerda

06.09.2023

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

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

ab 11.09.2023

09:00 - 11:15 Uhr Herbsttöpfern
am Vormittag, VHS Hoyerswerda

16:30 - 18:00 Uhr Polnisch
Grundkurs, VHS Hoyerswerda

17:00 - 19:15 Uhr Italienisch
Grundkurs, VHS Hoyerswerda

18:15 - 19:45 Uhr | Spanisch
Grundkurs Modul 1, VHS Hoyerswerda

18:30 - 20:45 Uhr | Fotografieren
Grundlagenkurs, VHS Hoyerswerda

ab 12.9.02023

16:00 - 18:00 Uhr Technik trifft Soziales
Technikberatung und Diskussion im 3. Ort (Kufa) Technikbotschafter Gerhard Walter diskutiert gemeinsam mit anderen Technikbotschaftern zum Thema „Mein digitales Ich – Beeinflussung der Wahrnehmung durch (soziale) Medien“. Die kostenlose Veranstaltung ist auch für diejenigen offen, die bei der Lösung von

individuellen Problemen mit ihren Smartphones, Tablets etc. konkrete Unterstützung wünschen (mit Voranmeldung unter Tel.: 03571 2096080).

17:30 - 19:00 Uhr WhatsApp für Einsteiger
VHS Hoyerswerda

17:30 - 19:45 Uhr Freie Malwerkstatt
VHS Hoyerswerda

13.09.2023

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

ab 13.09.2023

10:00 - 11:30 Uhr Hatha-Yoga 60+
am Vormittag, VHS Hoyerswerda

18:30 - 20:00 Uhr English step by step
Modul 4, VHS Hoyerswerda

14.09.2023

17:00 - 19:15 Uhr Französisch
Grundkurs, VHS Hoyerswerda

17.09.2023

10:00 - 17:00 | Aktionstag „Technik trifft Bewegung“
Museumsführungen, Spiele, Bastelwerkstatt, Speisen & Getränke, kulturelle Unterhaltung für Jung und Alt sowie eine interaktive Klangkunstinstallation uvm. warten auf Ihren Besuch. Im ZCOM bei freiem Eintritt.

19.09.2023

ab 17:00 Uhr | Vortrag: „Die Digitalisierung der Milchstraße“
Prof. Dr. Matthias Steinmetz

vom Leibniz-Institut für Astrophysik stellt im ZCOM vor, wie die enormen Datenmengen der GAIA-Sonde mit modernster Rechentechnik analysiert werden, Teilnahme kostenfrei.

20.09.2023

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

17:00 - 18:30 Uhr | Dialog-Café
Der Gin meines Lebens - von Rückkehr, Träumen und deren Verwirklichung. Ein junges Start-up, welches Gin aus der Lausitz für die Lausitz produziert, stellt sich vor. Stadtbibliothek Hoyerswerda, Eintritt frei.

ab 21.09.2023

09:00 - 13:00 Uhr | Fit fürs Ehrenamt: Excel
VHS Hoyerswerda

09:30 - 10:30 Uhr | Fit im Alltag
Ganzkörperkräftigung (von den Krankenkassen anerkannt), VHS Hoyerswerda

21.09.2023

18:00 - 20:00 Uhr Kulturelle Reise Iran
Geschichte, Kultur, Tanz, Essen und Musik aus aller Welt kennenlernen in der Brigitte-Reimann-Stadtbibliothek! Wir bitten um Voranmeldung bis 18.09.23 unter demokratie@bibliothek-hy.de oder 035716079554

23.09.2023

09:00 - 12:45 Uhr | Geführte Pilzwanderung
Anmeldung über VHS Hoyerswerda

25.09.2023

17:00 - 20:00 Uhr | VHS-Küche
Fermente und

Oxymel – alte Methoden zum Konservieren

27.09.2023

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

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

17:00 - 19:15 Uhr | Bunte Herbstkränze zum Trocknen
Anmeldung über VHS Hoyerswerda

29.09.2023

18:00 - 19:30 Uhr Fragen den Oberbürgermeister
Sie wollten den Oberbürgermeister schon immer etwas fragen? Jetzt haben Sie in der Brigitte-Reimann-Stadtbibliothek die Gelegenheit dazu. Eintritt frei.

30.09.2023

10:00 - 15:00 Uhr | Ikebana-Workshop „Herbst“
VHS Hoyerswerda

11:00 - 15:30 Uhr | Bob Ross®-Ölmalen: „Waldweg“
VHS Hoyerswerda

**Änderungen vorbehalten.Kein Anspruch auf Vollständigkeit.*

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

Gesundheitssport beim Sportclub...

Neue 10-Wochen-Präventionskurse in Hoyerswerda und Umland

Kurse zu Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining, welche insbesondere die Kräftigung der Wirbelsäule und die Schulung der Körperhaltung beinhalten. Alle Kurse sind zertifiziert und können von den Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst werden.

Montag

- ab 04.09.2023: 10.30-11.30 Uhr Rückengymnastik (Knappenrode)
- ab 18.09.2023: 13.00-14.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (VBH-Arena)

Mittwoch

- ab 06.09.2023: 17.00-18.00 Uhr Mehr Bewegung durch Dehnung (VBH-Arena)
- ab 20.09.2023: 11.45-12.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik (VBH-Arena)

Donnerstag

- ab 21.09.2023: 08.30 - 09.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Friedersdorf)

Freitag

- ab 08.09.2023: 10.00 - 11.00 Uhr Rückengymnastik (Knappenrode)
- ab 22.09.2023: 09.30 - 10.30 Uhr Beckenbodengymnastik (SC II Halle)

Standorte

Hoyerswerda: VBH-Arena L.-Herrmann-Str. 11
SC II Halle: D.-Bonhoeffer-Str. 14
Friedersdorf: Dorfgemeinschaftshaus
Am Wiesengrund 42, 02999 Lohsa
Knappenrode: Gemeindehaus, Karl-Marx-Str. 1

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie hier: Sportclub Hoyerswerda e.V.

Telefon: 03571-6079825
Mobil: 015738485555
Mail: gesundheitsport@sportclub-hoyerswerda.de


Gymnastik 50+ Es sind wieder Plätze frei am:

Mo: 15:30 - 16:30 Uhr, Saal der LebensRäume
Di: 08:30 - 09:30 Uhr, „Grüner Hain“, Hufelandstr. 41
Fr: 08:30 - 09:30 Uhr; „Grüner Hain“, Hufelandstr. 41

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


Besuchs- und Begleitdienst für Senioren. Kostenfrei.
Wir besuchen Sie zu Hause und stehen Ihnen vertrauensvoll zur Seite. Erzählen, spazieren gehen u.v.m. Verlässlich und vertrauensvoll. Nehmen Sie unverbindlich Kontakt mit uns auf.

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

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

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.





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!



Seniorentag & Messe 18. Oktober 2023

Informationen und Anregungen für ein gutes Leben im Alter. Lassen Sie sich inspirieren von den Angeboten und Möglichkeiten Ihren Alltag zu gestalten.

VISAVIS Hoyerswerda (Sparkassensaal)
Altstadt Hoyerswerda
Einlass: ab 10:30 Uhr

Raus aus der Wohnung. Rein ins LEBEN.



Sie möchten sich gern bei der Messe mit Ihren Angeboten präsentieren? Anmeldungen bitte unter Telefon: 03571 456 401 oder per Mail: k.schmidt@hoyerswerda-stadt.de

