

# Infoheft 2024

## Ortsverband Hoyerswerda



**Sozialverband VdK Sachsen e. V.**  
Ortsverband und Beratungsstelle Hoyerswerda im  
**VdK-Familienzentrum**  
Liselotte-Herrmann-Str. 50 a, 02977 Hoyerswerda  
[www.vdk.de/kv-bautzen](http://www.vdk.de/kv-bautzen)  
[ortsvorstand.hoyerswerda@vdk.de](mailto:ortsvorstand.hoyerswerda@vdk.de)

SOZIALVERBAND

**VdK**

SACHSEN



*unabhängig, solidarisch, stark*

# Veranstaltungsplan 2024

**Jeden Montag im Monat:** "Tag der Begegnung" von 13 bis 16 Uhr, VdK-Begegnungsstätte L.-Herrmann-Str. 50a, Hoyerswerda

**Jeden Dienstag im Monat:** Gymnastik ab 14 Uhr, Sportraum, Liselotte-Herrmann-Str. 50a, Hoyerswerda

**Jeden Montag:** Sprechstunde des Ehrenamtes von 13 bis 16 Uhr, VdK-Begegnungsstätte L.-Herrmann-Str. 50a, Hoyerswerda

Falls nicht anders angegeben, finden die Termine in der VdK-Begegnungsstätte, Liselotte-Herrmann-Str. 50a in Hoyerswerda, statt.

**15. Januar:** Buchlesung, Brigitte-Reimann Stadtbibliothek, Beginn: 14.30 Uhr

**24. Februar:** Rosenmontag, Unkostenbeitrag: 3 € / 4 €, Beginn: 14 Uhr

**28. Februar:** Infoveranstaltung - Vortrag „Demenz“ Beginn: 14.30 Uhr

**18. März:** Frauentag, Unkostenbeitrag: 3 €, Beginn: 14.30 Uhr

**19. März:** Frühlingssingen, Beginn: 16 Uhr

**20. März:** Kreatives Gestalten „Ostern“, Unkostenbeitrag: 3 €, Beginn: 14.30 Uhr

**10. April:** Geburtstag des Monats (I. Quartal), Beginn: 14.30 Uhr

**17. April:** Ausflug zu Krabat, weitere Infos folgen, wir bitten um Anmeldung

**24. April:** Vortrag zur Stadtentwicklung, Beginn: 14.30 Uhr

**Mai:** Wahl des neuen VdK-Ortsvorstands

**Mai:** Fahrt auf der Elbe nach Pillnitz, weitere Infos folgen, wir bitten um Anmeldung

**5. Juni:** Sommerfest, Unkostenbeitrag: 6 € / 7 €, Beginn: 14.30 Uhr

# Veranstaltungsplan 2024

- 11. Juni:** Sommersingen, Beginn: 16 Uhr
- 3. Juli:** Geburtstag des Monats (II. Quartal), Beginn: 14.30 Uhr
- 3. September:** Herbstsingen, Beginn: 16 Uhr
- 11. September:** Infoveranstaltung „Bestattungswesen“, Beginn: 14.30 Uhr
- 18. September:** Herbstfest, Unkostenbeitrag: 3 € / 4 € Beginn: 14.30 Uhr
- 2. Oktober:** Geburtstag des Monats (III. Quartal), Beginn: 14.30 Uhr
- 23. Oktober:** Schlachtfest, weitere Infos folgen, wir bitten um Anmeldung
- 13. November:** Halloweengeschichten, Unkostenbeitrag: 3 €, Beginn: 14.30 Uhr
- 19. November:** Adventssingen, Beginn: 16 Uhr
- 27. November:** Advent-Kreativnachmittag, Unkostenbeitrag: 2 €, Beginn: 14.30 Uhr
- 4. Dezember:** Geburtstag des Monats (IV. Quartal), Beginn: 14.30 Uhr
- 11. Dezember:** Jahresabschlussfeier, Unkostenbeitrag: 7 € / 8 € Ort: Einstein-Kasino, Albert-Einstein-Str. 47, Beginn: 14.30 Uhr

*(Änderungen vorbehalten)*

Für die Planung der Veranstaltungen, auch für die Geburtstage des Monats, bitten wir um Anmeldung der Teilnehmer. Bitte melden Sie Ihre Teilnahme mündlich, schriftlich oder telefonisch (03571-478753 montags von 13-16 Uhr) an.

Bitte beachten Sie auch die Aushänge in der Begegnungsstätte und die Mitteilungen in der lokalen Presse.

*Ihr Ortsvorstand Hoyerswerda*

# Vorstellung des VdK-Familienzentrums

## Für alle Generationen

Seit April 2018 ist der Sozialverband VdK Sachsen Träger des Familienzentrums in der Liselotte-Herrmann-Str. 50a in Hoyerswerda. Hier werden alle Angebote für Kinder, Eltern, Familien, Senioren und Interessierte an einer Stelle gebündelt - in den barrierefreien Räumlichkeiten in der VdK-Kita "Pustebume". Damit verkürzen sich für Familien und Hilfebedürftige die Wege, wenn Beratungs- oder Unterstützungsbedarf besteht.

Die vorhandenen barrierefreien Räumlichkeiten in der Liselotte-Herrmann-Straße 50a in Hoyerswerda bieten dafür ideale Bedingungen. So können Beratungen angeboten werden, Veranstaltungen stattfinden und schnelle Kontaktvermittlungen ermöglicht werden.

## Angebote

**VdK-Beratungsstelle Hoyerswerda** - niederschwellige Beratung zu allen sozialrechtlichen Fragen und Problemen

**Familienberatung** - für Eltern und Großeltern

**Regionalbüro Hoyerswerda** - Netzwerk für präventiven Kinderschutz im Landkreis Bautzen

**VdK-Ortsverband Hoyerswerda** - inklusive Begegnungsstätte für alle Generationen

## Kontakt

### VdK-Familienzentrum

in der VdK-Kindertagesstätte "Pustebume"  
L.-Herrmann-Straße 50a, 02977 Hoyerswerda

Ansprechpartnerin: Christine Herfurth

Telefon: 03571-603217

E-Mail: [familiennetzwerk.hoyerswerda@vdk.de](mailto:familiennetzwerk.hoyerswerda@vdk.de)



# Der VdK informiert: Anspruch auf Pflegezeit für Berufstätige

*Das Pflegezeitgesetz, das 2015 in Kraft getreten ist, soll es Beschäftigten ermöglichen, Job und Pflege besser miteinander zu vereinbaren. Bei einem akuten Pflegefall können sich Angehörige kurzfristig von der Arbeit freistellen lassen.*

Beschäftigte haben in dringenden Fällen das Recht, sich bis zu zehn Tage bezahlt frei zu nehmen, um die Pflege einer oder eines nahen Angehörigen zu organisieren. Das ist beispielsweise der Fall, wenn plötzlich ein Pflegefall eintritt. Das Recht auf Freistellung gilt gegenüber allen Arbeitgebern und ist unabhängig von der Größe des Unternehmens. Als „nahe Angehörige“ gelten nicht nur Eltern, Großeltern und Ehepartner, sondern auch nichteheliche Lebenspartner, Schwager, die Stief- und die Schwiegereltern. Ab 2024 kann die Freistellung jährlich beantragt werden.

Besteht kein Anspruch auf Entgeltfortzahlung durch den Arbeitgeber, kann bei der Pflegekasse Pflegeunterstützungsgeld beantragt werden. Die voraussichtliche Pflegebedürftigkeit der oder des Angehörigen wird mit einem ärztlichen Attest nachgewiesen.

## **Weitere Möglichkeiten**

Mit einer ganzen Reihe von weiteren Möglichkeiten hat die Bundesregierung die häusliche Pflege erleichtert. Arbeitnehmer, die eine oder einen Angehörigen pflegen, können sich für die Pflegezeit bis zu sechs Monate von der Arbeit teilweise oder vollständig freistellen lassen. Bei der Familienpflegezeit ist es möglich, die Arbeit für bis zu zwei Jahre auf bis zu 15 Wochenstunden zu reduzieren. Bei beiden Möglichkeiten spielt die Betriebsgröße eine Rolle.

Auch wer jemanden in seiner letzten Lebensphase pflegt, kann bis zu drei Monate teilweise oder vollständig pausieren. Insgesamt dürfen Beschäftigte ihre Arbeitszeit maximal zwei Jahre reduzieren.



# Der VdK informiert: Medikamente richtig einnehmen

*Für den Erfolg einer Therapie spielt auch die richtige Medikamenteneinnahme eine große Rolle. Während einige Arzneimittel je nach Tageszeit unterschiedlich wirken, müssen andere pünktlich verabreicht werden.*

Bei vielen Medikamenten ist es wichtig, wann und wie sie eingenommen werden. Manche Arzneimittel müssen auf den Biorhythmus der Kreislauf- und Stoffwechselforgänge abgestimmt werden. „Dazu gehört beispielsweise der Cholesterinsenker Simvastatin. Laut einer Studie bewirkt die abendliche Einnahme eine bessere Senkung des Gesamtcholesterins als am Morgen“, erklärt Dr. Uwe Popert, Sprecher der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin für den Bereich hausärztliche Praxis. Bei anderen Cholesterinsenkern spiele der Zeitpunkt der Einnahme keine Rolle. „Im Zweifelsfall sollte man immer Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder einem Apotheker halten.“

Kortison beispielsweise sollte nach Möglichkeit am frühen Morgen eingenommen werden, da zu diesem Zeitpunkt auch der Körper in den Nebennieren mehr Kortisol produziert. Bei Fosfomycin, einem häufig verordneten Harnwegs-Antibiotikum, hingegen empfiehlt sich die abendliche Einnahme, da es über Nacht eine bessere Wirkung entfalten kann.

Auch der Abstand zu einer Mahlzeit kann den Erfolg beeinträchtigen. Einige Arzneimittel sind mit vollem Magen besser verträglich, wie etwa die Schmerzmittel Ibuprofen und Diclofenac oder das Diabetes-Medikament Metformin. Andere sollten nüchtern eingenommen werden, beispielsweise L-Thyroxin gegen eine Schilddrüsenunterfunktion. Bei Magensäureblockern ist der richtige Zeitpunkt ca. eine Stunde vor der Mahlzeit, damit sich die Wirkstoffe gut entfalten.

Und dann gibt es noch eine ganze Reihe von Präparaten, die genau zu einer bestimmten Uhrzeit verabreicht werden müssen. Hier kommt es darauf an, dass der Wirkstoff-Spiegel konstant gehalten wird. Das gilt beispielsweise bei einigen Antibiotika, Blutdruckmitteln, Psychopharmaka sowie insbesondere bei Parkinson-Medikamenten. Um den Überblick über die Arzneimittel zu behalten, bieten sich ein Medikationsplan, eine Medikamentenbox sowie Medikamenten-Apps an.

# *VdK-Beratungsstellen im Kreisverband Bautzen*

## **Beratungsstelle Hoyerswerda**

Liselotte-Herrmann-Str. 50 a, 02977 Hoyerswerda

Tel.: 03571-414947 (Beratungsstelle) | 03571-478753 (Büro Ehrenamt)

Fax: 03571-478752

E-Mail: [ov-hoyerswerda@vdk.de](mailto:ov-hoyerswerda@vdk.de)

E-Mail an den Ortsverband: [ortsvorstand.hoyerswerda@vdk.de](mailto:ortsvorstand.hoyerswerda@vdk.de)

### **Sprechzeit Beratungsstelle:**

sozialrechtliche Beratung nach Anmeldung über die VdK-Beratungsstelle  
Bautzen immer donnerstags möglich

### **Sprechzeit Ehrenamt:**

Montag 13 - 16 Uhr

## **Beratungsstelle Bautzen**

Töpferstr. 17, 02625 Bautzen

Tel.: 03591-481361, Fax: 03591-532491, E-Mail: [kv-bautzen@vdk.de](mailto:kv-bautzen@vdk.de)

### **Sprechzeit Beratungsstelle:**

Mittwoch 9 - 12 Uhr und 13- 15 Uhr

### **Telefonische Sprechzeit:**

Mittwoch und Freitag 10 - 12 Uhr

## **Beratungsstelle Kamenz**

Stadttheater, Pulsnitzer Str. 11, 01917 Kamenz

Tel.: 03578-7036936, Fax: 03578-7036937

### **Sprechzeit Beratungsstelle:**

Dienstag und Donnerstag 9 - 12 Uhr und 13 - 15 Uhr

## **Projekt „Mobile Beratung im Landkreis Bautzen und Görlitz“**

Wir kommen in verschiedene Orte im Landkreis Bautzen und Görlitz, alle Standorte finden Sie unter [www.vdk.de/mobileberatung-sachsen](http://www.vdk.de/mobileberatung-sachsen).

# *Sozialverband VdK Sachsen e.V.- Soziale Sicherheit für jung und alt*

## **Wir setzen uns für Sie ein!**

Der Sozialverband VdK Sachsen ist mit 24.000 Mitgliedern die größte Interessenvertretung für Menschen mit Behinderung und chronisch kranken Menschen, Kriegs- und Wehrdienststopfer, Zivildienststopfer, Opfer von Unfällen und Gewalt, Opfer von Umweltschäden, Rentnerinnen und Rentner, Hinterbliebenen, Pflegebedürftigen, Sozialversicherten und Sozialhilfeempfängern in Sachsen.

## **Beratung**

Der VdK berät bei allen Problemen im sozialen Bereich. Egal ob beim Antrag für eine Rehabilitation, der Feststellung einer Schwerbehinderung oder eines Pflegegrades - wir helfen Ihnen bei Anträgen, beim Ausfüllen von Formularen und überprüfen für Sie Bescheide.

VdK-Mitglieder werden von der Sozialrechtsschutz VdK Sachsen gGmbH bei Widerspruch, Klage und Berufung vor den Sozialgerichten vertreten.

## **Betreuung vor Ort**

Mit über 70 Ortsverbänden in Sachsen ist der VdK flächendeckend vertreten. In 40 Beratungsstellen stehen haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter Hilfesuchenden mit kompetentem Rat zur Seite. In den Ortsverbänden werden Informationsveranstaltungen, gesellige Nachmittage und gemeinsame Ausflüge organisiert.

