



Amts- und Mitteilungsblatt der Stadt Hirschberg/Saale

Hirschberger Anzeiger



Hirschberg



Ullersreuth



Sparnberg



Göritz



Venzka

Jahrgang 31

Freitag, den 14. Oktober 2022

Nr. 10

ISEK

HIRSCHBERG

Integriertes Stadtentwicklungskonzept



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

als Expertinnen und Experten für die Belange Ihrer Heimatstadt und seiner Ortsteile, sind Sie herzlich dazu eingeladen, sich aktiv in die Erarbeitung eines ISEK einzubringen! Was das ist erfahren Sie auf Seite 3.

ZUKUNFTSWERKSTATT HIRSCHBERG

am 02. November 2022

Beginn 19.00 Uhr im Kulturhaus Hirschberg

Welche Themen, welche Handlungsfelder sind aus Ihrer Sicht besonderes relevant für Hirschberg?

Welche Stärken hat die Stadt Hirschberg und welche Schwächen?

Vor welchen Herausforderungen steht die Stadt Ihrer Meinung nach?

Wie sollen sich die Stadt und seine Ortsteile in Zukunft entwickeln?

Welche Chancen sehen Sie und welche Risiken?

Was sind Ihre Zukunftsprojekte für die Stadt?

Wir freuen uns auf Ihre Mitwirkung!

Ihr Bürgermeister Rüdiger Wohl

**Ihre Meinung
ist gefragt!**

**ISEK-Zukunfts-
werkstatt**

Mi, 02. November 2022 um
19.00 Uhr im Kulturhaus
Hirschberg

HIRSCHBERG

GÖRITZ

SPARNBERG

ULLERSREUTH

VENZKA

Beauftragtes Planungsbüro: quaas-stadtplaner Marktstraße 14, 99423 Weimar Tel: 03643 494921 Mail: buero@quaas-stadtplaner.de

Stadtverwaltung Hirschberg/Saale

Öffnungszeiten/Sprechzeiten

Montag:	geschlossen
Dienstag:	09.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch:	geschlossen
Donnerstag:	14.00 - 16.30 Uhr
Freitag:	09.00 - 12.00 Uhr

Sprechzeiten des Bürgermeisters

Termine nach Vereinbarung

Sprechzeiten der Ortsteilbürgermeister

Ullersreuth:	jeden Dienstag	16.30 - 18.00 Uhr
Göritz:	jeden 1. und 3. Montag im Monat	18.00 - 19.00 Uhr
Sparnberg:	jeden letzten Mittwoch im Monat	17.00 - 17.30 Uhr
Venzka:	jeden letzten Mittwoch im Monat	17.00 - 17.30 Uhr

Erreichbarkeit der Stadtverwaltung Hirschberg

Zentrale	430-0
Fax	430-22
Sitzungszimmer:	430-24
Web	www.stadt-hirschberg-saale.de
E-Mail	info@stadt-hirschberg-saale.de

Bürgermeister

Herr Wohl 430-0 und 43010
 buergermeister@stadt-hirschberg-saale.de

Büro Bürgermeister/ Fundbüro

Frau Nier 43010
 sekretariat@stadt-hirschberg-saale.de

Ordnungswesen

Herr Stahlbusch 43012
 ordnungswesen@stadt-hirschberg-saale.de

Verwaltungsleitung

Herr Stahlbusch 43012
 verwaltungsleitung@stadt-hirschberg-saale.de

Kämmerei

Frau Munzert 43014
 kaemmerei@stadt-hirschberg-saale.de

Kasse

Frau Keßler 43015
 kasse@stadt-hirschberg-saale.de

Bauverwaltung

Frau Müller 43019
 bauverwaltung@stadt-hirschberg-saale.de

Liegenschaften/ Brandschutz

Frau Meißner 43018
 liegenschaften@stadt-hirschberg-saale.de
 brandschutz@stadt-hirschberg-saale.de

Friedhofsverwaltung

Frau Meißner 43018
 friedhof@stadt-hirschberg-saale.de

Pass- und Meldestelle/ Soziales

Frau Schult 43023
 meldewesen@stadt-hirschberg-saale.de

Kultur/Redaktion Amtsblatt/ Internetauftritt

Herr Schricker 43020
 kultur@stadt-hirschberg-saale.de

Lohn/Gehalt

Frau Flögel 43011
 lohn-gehalt@stadt-hirschberg-saale.de

Standesamt Tanna

036646 280813

OT Venzka	0171 7219127
OT Göritz	0151 58041017
OT Ullersreuth	0151 58041014
OT Sparnberg	(über Stadtverwaltung) 036644 43018
Freibad Hirschberg	0151 58041020

Sprechzeiten der Kontaktbereichsbeamten

Rathaus Gefell	Dienstag	13.30 - 15.30 Uhr
Rathaus Hirschberg	Dienstag	16.00 - 17.00 Uhr
Rathaus Tanna	Donnerstag	14.00 - 17.00 Uhr

Bei Bedarf sind die Beamten telefonisch über die Polizeiinspektion Saale-Orla unter der Nummer 03663 4310 oder den u. a. Handynummern erreichbar.

Herr Bahr0173 3849248
 Herr Fröhlich0162 2644871

Wohnungsgesellschaft Hirschberg mbH

Vermietung und Verwaltung

Marktstraße 22

Tel. 036644 24978 Fax: 036644 24979
 Mail wghbg@t-online.de Web www.wg-hirschberg.de

Öffnungszeiten/ Sprechzeiten

Dienstag und Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr
 Mittwoch 10.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 18.00 Uhr

Havariedienste der Wohnungsgesellschaft Hirschberg mbH

Kabelfernsehen

Störungshotline PYUR Tel. 030 2577 7505 oder
 online www.pyur.com/kontaktformular
 Unsere Vertrags-Nr.: 763 2738

Heizung/Sanitär

Hirschberger Haustechnik Tel. 036644 22235

Museum für Gerberei- und Stadtgeschichte

Saalgasse 2

Telefon 036644 43020
 Web www.museum-hirschberg.de
 Mail info@museum-hirschberg.de
 Sonntag 14.00 - 17.00 Uhr und nach Vereinbarung

Sprechstunden der Revierförster

Revierförster für die Gemarkungen Hirschberg, Venzka, Ullersreuth und Göritz

Thomas Wagner,
 Bahnhofstraße 47, 07922 Tanna

Telefon 0361 573913231
 Mobil 0172 3480336
 Mail thomas.wagner@forst.thueringen.de

Sprechzeiten

dienstags 16.00 - 18.00 Uhr, Bahnhofstraße 47 in Tanna

Revierförster für die Gemarkung Sparnberg

Jens Baumann
 Am Forsthaus 9, 07907 Schleiz OT Wüstendittersdorf

Telefon 03663 489990
 Mobil 0172 3480331
 Mail jens.baumann@forst.thueringen.de

Nächster Redaktionsschluss:

Montag, 07.11.2022

Nächster Erscheinungstermin:

Freitag, 18.11.2022

Nachfolgend aufgeführte Einrichtungen erreichen Sie unter den Telefon-Nummern

Bauhof, Schulstraße	0151 58041015
Kulturhaus Hirschberg	036644 24996
	0151 58041012

Aktuelle Hinweise für Besucher

Im Gebäude werden eine **Mund- und Nasenbedeckung**, das **Abstandsgebot** und die weiteren **allgemeinen Hygieneregeln** empfohlen.



ISEK – Was ist das?

Ein **integriertes Stadtentwicklungskonzept** beinhaltet die Analyse der Rahmenbedingungen und der Ausgangssituation, die Beschreibung eines Leitbildes sowie Grundsätze und Ziele für die zukünftige Stadtentwicklung. Darauf aufbauend werden Maßnahmen herausgearbeitet, mit Kosten und Finanzierungsoptionen untersetzt und in einer Umsetzungsstrategie nach Prioritäten und Realisierungszeiträumen verortet.

Die Handlungsfelder, die im Rahmen eines ISEK analysiert und konzeptionell bearbeitet werden können, sind breit gefächert. Die inhaltlichen Schwerpunkte folgen den jeweiligen regionalen und lokalen Gegebenheiten bzw. Herausforderungen. Kernthemen Integrierter Stadtentwicklungskonzeptionen sind beispielsweise:



Wohnen und städtebauliche Entwicklung



Daseinsvorsorge und soziale Infrastruktur



Verkehr und Mobilität



technische Infrastruktur, Energie und Klima



Freizeit und Tourismus



Landschaft, Natur und Umwelt

Für die Stadt Hirschberg und seine Ortsteile wird ein Integriertes Stadtentwicklungskonzept als ganzheitliche Handlungsgrundlage für die zukünftige Entwicklung der Stadt erarbeitet.

Im Rahmen der **ZUKUNFTSWERKSTATT HIRSCHBERG** möchten wir **gemeinsam mit Ihnen, am 02. November 2022**, die Stärken und Schwächen unserer Stadt analysieren, über **Ziele für die Zukunft unserer Stadt diskutieren** und **erste Ideen** für Projekte und Maßnahmen entwickeln.

*Ihre Meinung
ist gefragt!*

**ISEK-Zukunfts-
werkstatt**

Mi, 02. November 2022 um
19.00 Uhr im Kulturhaus
Hirschberg

Amtlicher Teil

Standesamtliche Nachrichten

Sterbefälle

Lothar Gustav Ernst Gottemeier
76 Jahre alt, zuletzt wohnhaft in Hirschberg

Es wird darauf hingewiesen, dass eine Veröffentlichung der Personaldaten nur mit vorheriger Zustimmung erfolgt.

Nichtamtlicher Teil

Informationen

Abfuhrtermine

	Hausmüll	Gelber Sack	Pappe/ Papier
	Kalenderwoche		
	gerade	ungerade	
Hirschberg	Freitag	Freitag	10.11.2022
Ullersreuth	Freitag	Freitag	26.10.2022
Görzitz	Freitag	Freitag	26.10.2022
Sparnberg	Freitag	Freitag	26.10.2022
Venzka	Freitag	Freitag	10.11.2022

Müllmarken, Müllsäcke und Gelbe Säcke erhalten Sie in der Stadtverwaltung Hirschberg und im Getränkemarkt Markgrafen in Hirschberg.

Spendenbarometer Freibad Hirschberg

(Stand 04.10.2022)

Mike Reinhardt	50,00 €
Stammdüsch Hirschberg	200,00 €
Spenddose	100,20 €
Uta Eisentraut	200,00 €
Barbara und Wolfgang Günther	50,00 €
Karsten Vogel	50,00 €
Sina Rögner	20,00 €
Sandra und Nico Fischer	25,00 €
Spenddose	22,48
Gesamt:	717,68 €

Ein DANKESCHÖN an aller Spender!

Spendenkonto:

Stadt Hirschberg
Kreissparkasse Saale Orla
BIC: HELADEF1SOK
IBAN: DE 25830505050000010685
Verwendungszweck: Spende Freibad



Schulnachrichten

Sportkiste für unsere Jüngsten 2022



Traditionsgemäß wurde unsere neue Klasse 5 in der ersten Schulwoche mit einer Sportkiste begrüßt. Fußball, Volleyball, Klettspiele, Federballsets usw. sollen die Pause zu einer bewegten machen und auch in Freistunden für Abwechslung sorgen. Die Freude darüber war wirklich groß und man sieht es den Gesichtern auch an. Nach dem Fotoshooting wurde sofort alles ausprobiert.

Viel Spaß damit und herzlich Willkommen Klasse 5 an der Regelschule Hirschberg.



Grundschule Gefell kann auf starke Elternvertretungen bauen

Ein großes Dankeschön an die Elternschaft!

Zu Beginn des Schuljahres wurden in den Grundschulklassen die neuen Klassenelternsprecher/innen und ihre Stellvertreter/innen gewählt. Sie sind ein wichtiges Sprachrohr zwischen der Elternschaft, dem Klassenlehrer und der Schulleitung der Schule. In der Klasse haben sie die Aufgabe, die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Lehrkräften zu fördern. Die Elternvertreter tragen dazu bei, die Interessen aller Klasseneltern zu vertreten. Klassenelternsprecher können den Kontakt zwischen den Eltern fördern und bei Fragestellungen oder Problemen, welche die ganze Klasse betreffen, im Namen dieser auftreten. Bei Bedarf geben die Klassenelternsprecher ergänzende Informationen aus der Schulkonferenz oder von der Schulleitung an die Elternschaft weiter und stehen dieser als Ansprechpartner für Fragen zur Verfügung.

Übersicht Elternsprecher

Schuljahr 2022/2023 Staatliche Grundschule

Schulelternsprecherin: Lange, Christin
Stell. Schulelternsprecher: Artmeier, Falko

Klasse:	Elternsprecher	Stellv. Elternsprecher
1a	Kristin Schöniger	Stefan Hoppe
1b	Martin Löscher	Cathleen Schneider
2a	Vanessa Anschütz	Nadine Geißer
2b	Sarah Eckl	Maria Blumenschein
2c	Sabine Grüner	Sandra Seidel
3a	Falko Artmeier	Nicole Kasperek
3b	Claudia Thiel	Franziska Geißer
4a	Grit Martensen	Nadine Gruber
4b	Christin Lange	Monique Kluger

Zur Schulkonferenz am 15.09.2022 fanden sich die gewählten Klassenelternsprecher/innen und Stellvertreter/innen der insgesamt 9 Klassen sowie die Kollegen zur Beratung in unserer Grundschule ein.

Gemeinsam wurden die Ziele, Aufgaben und Termine im aktuellen Schuljahr besprochen sowie Beschlüsse gefasst. Bei der Umsetzung kann sich unser Team auf eine großartige Unterstützung durch die Elternschaft verlassen.

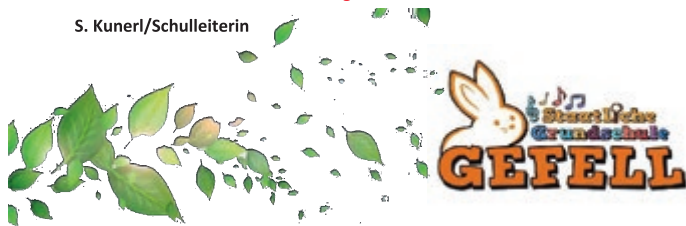
So kann es als besonderen schulischen Höhepunkte im Juni 2023 wieder eine große Zirkusprojektwoche mit dem „Ostdeutschen Projektzirkus“ geben.

Die Freude ist nicht nur bei unseren Schülern jetzt schon groß.



Wir sagen: „Dankeschön für die vertrauensvolle Zusammenarbeit und hoffen weiterhin auf Unterstützung!“

S. Kunerl/Schulleiterin



Jubiläen in Hirschberg und den Ortsteilen

Wir gratulieren...

... herzlich unseren Altersjubilaren

in Hirschberg

Herrn Harald Köcher	am 10.11.2022	zum 70. Geburtstag
Frau Erika Heinz	am 11.11.2022	zum 80. Geburtstag
Herrn Max Pezold	am 14.11.2022	zum 85. Geburtstag

in Sparnberg

Herrn Karl Junhold	am 09.11.2022	zum 80. Geburtstag
--------------------	---------------	--------------------

Wir wünschen allen Jubilaren viel Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.



Vereinsnachrichten



Fußball-Sport-Verein Hirschberg/Saale e.V.

1995 Erster Meister der Saale-Orla-Kreisliga - 2011 Kreismeister Saale-Orla

Einladung zur Jahreshauptversammlung 2022 des FSV Hirschberg e.V.

**am 18. November 2022 um 19:30 Uhr
im Saal des Jugend- und Vereinshauses Hirschberg**

Alle Mitglieder des FSV sind recht herzlich eingeladen.

Tagesordnung:

- Begrüßung durch den Vorstand, Beschluss Tagesordnung
- Gedenkminute
- Bericht des Vorstandes
- Berichte der Spartenleiter
- Ehrungen
- Finanzbericht
- Bericht der Kassenprüfer
- Entlastung des Vorstandes
- Diskussion

- Schlusswort des 1. Vorstandes

Anträge sind bitte schriftlich bis zum 16. November 2022 beim Vorstand einzureichen.

Der Vorstand
26.09.2022

Für die Übermittlung der Daten liegt eine Zustimmungserklärung für die Veröffentlichung von Altersjubiläen im Amts- und Mitteilungsblatt der Stadt Hirschberg/ Saale vor.

Zum Fest der Eisernen Hochzeit

am 12. Oktober 2022

gratuliert die Stadt Hirschberg dem Ehepaar

Frau Marianne und Herrn Wilhelm Piotter
ganz herzlich.

Zu diesem besonderen Ehrentag wünschen wir für die Zukunft nur das Beste, vor allem fortwährende Liebe, Zufriedenheit und Gesundheit.



Kirchliche Nachrichten

Bücher fürs Leben...

Buchladen Gefell, Markt 1

Buch des Monats:

Matthias Mross: *Das Geheimnis der Planeten. Johannes Kepler – sein Leben und Forschen.* 7,90 €.



Johannes Kepler wird oft in einem Atemzug mit Galilei, Newton oder Einstein genannt. Sein Glaube an Gott spornte ihn zu wissenschaftlichen Höchstleistungen an. Dazu gehören die nach ihm benannten Planetengesetze, die die Astronomie revolutionierten.

In diesem Buch wird auf einfache Weise Keplers Leben dargestellt, viele Begebenheiten werden interessant geschildert und eignen sich auch als Ergänzung zum Unterricht in Mathematik, Physik, Geschichte und Religion.

Sonstiges

Einladung zum



Wer hat Interesse an Bewegung, Spaß und Unterhaltung in geselliger Runde?

Wir wollen gemeinsam Tanzen, denn tanzen hält fit bis ins hohe Alter. Es kräftigt die Muskeln, verbessert die Haltung, trainiert Gedächtnis und Gleichgewichtssinn, fördert soziale Kontakte und bringt den Kreislauf in Schwung.

Interessenten ü 50 sind herzlich eingeladen, an einer unverbindlichen Schnupperstunde teilzunehmen. Ein Tanzpartner wird nicht benötigt, kann aber gern mitgebracht werden.

Die Tanzgruppe, unter der Leitung von Marina Köhler, trifft sich **mittwochs 19:00 Uhr im Gemeindeamt in Görzitz (alte Schule).**

Termine:

28.09.22, 12.10.22, 02.11.22, 16.11.22, 30.11.22, 14.12.22 und 28.12.22

Anfragen unter:

Marina Köhler

Tel.: 036644/21738

Mobil: 0176 31499955

Veranstaltungen / Wanderungen

**Naturpark
Thüringer Schiefergebirge
Obere Saale**



Natur erleben mit unseren Zertifizierten Natur- und Landschaftsführern

Der Naturpark Thüringer Schiefergebirge/Obere Saale bildet nach deutschlandweit gültigen Standards Natur- und Landschaftsführer aus. Derzeit sind ca. 35 zertifizierte Natur- und Landschaftsführer im gesamten Naturparkgebiet und darüber hinaus unterwegs. Von Saalfeld bis Hirschberg und von Plothen bis Blankenstein bringen sie Wanderfreunden und Naturliebhabern die Landschaft und ihre Geschichte, Wissenswertes u. Unterhaltendes, sowie die kleinen u. großen Besonderheiten der Natur nahe. Über Berge und Täler, über Wiesen und Wälder im schönen Schiefergebirge und am Thüringer Meer sind die geführten Wanderungen zu jeder Jahreszeit ein Erlebnis. Die Strecken werden individuell gewählt und liegen zwischen 3 und 25 km. Vom gemütlichen Sonntagsspaziergang für die Familie bis zur Ganztagswanderung für sportliche Wanderfreunde ist alles dabei.

Festes Schuhwerk und Rucksackverpflegung werden für die Wanderungen generell empfohlen.

Die Natur- und Landschaftsführer arbeiten ehrenamtlich, deshalb wird für die Wanderungen und Veranstaltungen jeweils eine Aufwandsentschädigung erhoben. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Wichtig: Bitte melden Sie sich spätestens bis zum Vortag beim jeweiligen Natur- und Landschaftsführer an!

Bei Krankheit des Natur- und Landschaftsführers oder zu geringer Teilnahme können Veranstaltungen ausfallen.

Die Veranstalter sind für die hier abgedruckten Inhalte verantwortlich, nicht der Herausgeber.

Wanderangebote der Zertifizierten Natur- und Landschaftsführer - allgemeine Informationen

Wanderungen sowie Naturerlebnistage für Familien oder (Kinder-) Gruppen zu Feierlichkeiten oder Vereins- sowie Betriebsausflüge können nach Termin, Strecke, Thema, Dauer und Zeit mit den ZNL individuell vereinbart werden. Viele Angebote können zu anderen Zeiten für Gruppen gebucht werden. Die Wanderangebote sind meist nicht für Kinderwagen oder Rollstuhl geeignet. Barrierefreie Angebote bitte erfragen.

Aktuelle Änderungen zu Veranstaltungen können auf Wunsch per WhatsApp-Gruppe oder E-Mail-Verteiler durch die ZNL abonniert werden.

Weitere Informationen bei Alexandra Triebel:

- Tel.: 0173/3543128 (WhatsApp) oder 036643/599556 (abends), naturfuehrer@freenet.de

Die ausführlicheren Beschreibungen zu den Wanderungen finden Sie unter:

- www.thueringer-schiefergebirge-obere-saale.de unter: Besuchen Sie unseren Naturpark -> Wandern/Erleben -> Angebote mit Termin
- Naturpark: Tel.: 0361/573925090
- über den QR-Code:



NOVEMBER

02.11. Mi „Basisches Intervallfasten by Kräutersine“ - Abschluss

Rückschau - Vorschau - weihnachtliche Rezepte ohne Reue. 10.00 Uhr, 15.00 Uhr, 18.30 Uhr, Hirschberg - Museum für Gerberei und

Stadtgeschichte, 15,00 €/Pers., gern auch online möglich
Anm. erf. ZNL Gesine Müller: Tel.: 036649/849025, 0176/67657247,

www.kraeutersine.info, info@kraeutersine.info

03.11. Do Workshop: Weihnachtsseifen

Winterliche Zutaten wie Zimt, Anis, Nelken und Orangen sorgen für tolle Düfte und machen die Hautpflege zu einem kleinen Erlebnis. 18.30 Uhr, Hirschberg - Museum für Gerberei und Stadtgeschichte, 30,00 €/Pers.

Anm. erf. ZNL Gesine Müller: Tel.: 036649/849025, 0176/67657247,

www.kraeutersine.info, info@kraeutersine.info

16.11. Mi Workshop: Kräuterpralinen

Wir stellen ganz feine Kräuterpralinen mit Marzipan, Honig, Kakao und diversen frischen und getrockneten Kräutern für die beginnende Adventszeit her.

18.30 Uhr, Hirschberg - Museum für Gerberei und Stadtgeschichte, 30,00 €/Pers.

Anm. erf. ZNL Gesine Müller: Tel.: 036649/849025, 0176/67657247,

www.kraeutersine.info, info@kraeutersine.info

17.11. Do Workshop: Körperbutter

Pflegende Körperbutter ohne Zusätze können Sie schnell und einfach selber herstellen.

18.30 Uhr, Hirschberg - Museum für Gerberei und Stadtgeschichte, 30,00 €/Pers.

Anm. erf. ZNL Gesine Müller: Tel.: 036649/849025, 0176/67657247,

www.kraeutersine.info, info@kraeutersine.info

23.11. Mi Workshop: Gewürze der Weihnacht

Wir lernen typische Weihnachtsgewürze kennen und alles über die Klassiker der Weihnachtsküche. Wir backen gemeinsam ein Früchte- und ein Gewürzbrot.

18.30 Uhr, Hirschberg - Museum für Gerberei und Stadtgeschichte, 30,00 €/Pers.

Anm. erf. ZNL Gesine Müller: Tel.: 036649/849025, 0176/67657247,

www.kraeutersine.info, info@kraeutersine.info

24.11. Do Workshop: Basischer Blitz-Detox-Tag

Eine gute Lösung in der dunklen Jahreszeit ist ein basischer Blitz-Detox-Tag. Wie ein solcher Tag aussehen kann, und welche Gerichte und Getränke es da vorwiegend gibt, bereiten wir in diesem Workshop zu.

18.30 Uhr, Hirschberg - Museum für Gerberei und Stadtgeschichte, 30,00 €/Pers.

Anm. erf. ZNL Gesine Müller: Tel.: 036649/849025, 0176/67657247,

www.kraeutersine.info, info@kraeutersine.info

30.11. Mi Workshop: Raue Hände im Winter

In diesem Workshop stellen wir eine Salbe für rissige, raue Hände her und lernen einfache, wirkungsvolle Mittel kennen, um die Hände schnell wieder schön und die Haut geschmeidig zu machen.

18.30 Uhr, Hirschberg - Museum für Gerberei und Stadtgeschichte, 30,00 €/Pers.

Anm. erf. ZNL Gesine Müller: Tel.: 036649/849025, 0176/67657247,

www.kraeutersine.info, info@kraeutersine.info

ANGEBOTE MIT TERMINEN IHRER WAHL**Angebot ZNL Gesine Müller - Kräutersine**

Tel.: 0176/67657247, info@kraeutersine.info, Facebook: Kräutersine,

www.kraeutersine.info, Museum für Gerberei und Stadtgeschichte Hirschberg, 07927

Hirschberg, Saalgasse 2 (Eingang Gerberstraße)

- Kräuterwanderungen in Ihrer Region - Seminare
- Kräutersine's Seifenmanufaktur (Workshops)

Neues vom Mobilen Seniorenbüro**Liebe Leserinnen und Leser,**

was tun, wenn der Rücken schmerzt? Wer kennt das nicht – fast jeder Dritte leidet unter Rückenschmerzen. Sie machen vor keinem Halt und sind schon so etwas wie eine Volkskrankheit. Vor allem viele ältere Menschen sind davon betroffen. Bei den über 60jährigen zählen die Frauen zu den am häufigsten Betroffenen. Doch wie kommt es zu diesen Schmerzen? Oftmals sind jahrelange Fehlbelastungen des Körpers oder mangelnde Bewegung

die Gründe. Unsere Muskulatur wird unterschiedlich belastet. Während bestimmte Muskeln regelrecht verkümmern, werden andere im Dauerakkord gefordert. Die Folge sind Verspannungen und sogenannte Verhärtungen unserer Muskulatur, Sehnen und Bänder.

Nicht jedes Zwicken im Rücken sollte Anlass zur Sorge geben. Meist handelt es sich um sogenannte unspezifische Rückenschmerzen. Wenn die Beschwerden jedoch zunehmen, und zudem ungeklärt bleiben, empfiehlt es sich unmittelbar ärztlichen Rat einzuholen.

Hinter den vermeintlichen Rückenbeschwerden stecken dann häufig Symptome für eine andere Art der Erkrankung. Achten Sie daher auf die Warnzeichen Ihres Körpers. Häufige Schmerzen in den Beinen, ein Taubheitsgefühl oder Lähmungen in Ihren Gliedmaßen oder auch die Störung Ihrer Blasenfunktion, um nur einige zu nennen, können dazu zählen. Zögern Sie in diesem Fall nicht, Ihren Hausarzt aufzusuchen.

Mit Ihren Anliegen oder Fragen können Sie sich jederzeit an mich wenden. Gerne vereinbare ich mit Ihnen auch einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch.

Ihre Diana Oertel

Mobiles Seniorenbüro Tanna-Gefell-Hirschberg

Rückenschmerzen – was nun?

Auch im Alltag können Sie Ihrem Rücken etwas Gutes tun, wenn Sie einige dieser Regeln befolgen.

- Bleiben Sie aktiv! Nutzen Sie sportliche Angebote (Gymnastik; Schwimmen, Fahrradfahren, etc.), um Ihre Rückenmuskulatur gezielt zu stärken. Jeder sollte das für sich wählen, was ihm guttut und möglich ist.
- Gesunder Schlaf ist das A und O! Lassen Sie sich beim Kauf einer neuen Matratze beraten. Der richtige Härtegrad spielt hierbei eine entscheidende Rolle.
- Wenn Sitzen, dann richtig! Nehmen Sie beim Sitzen öfters eine andere Haltung ein, um Ihre Wirbelsäule zu entlasten und versuchen Sie dabei aufrecht zu sitzen.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht! Übergewichtige Menschen leiden im Durchschnitt häufiger an Rückenbeschwerden. Ihr Hausarzt kann Sie beraten, welche Maßnahmen geeignet sind, um Ihr Gewicht auf natürliche Weise zu reduzieren.
- Vermeiden Sie Stress! Unser Körper reagiert auf psychische Belastungen, was oftmals eine Ursache für Schmerzen im Rückenbereich sein kann. Sorgen Sie für einen Ausgleich in Ihrem Alltag.

Veranstaltungstipp - Sie sind herzlich eingeladen

- **19.10.2022 - 23.11.2022, mittwochs 16.00 – 17.30 Uhr**, Seniorenkurs der VHS - Umgang mit Smartphone bzw. Tablet, Grundschule Gefell

(Info und Anmeldung: Tel. 03663 4248282 oder E-Mail: info@vhs-sok.de)

- **03.11.2022, 15.30 – 17.30 Uhr: Treffen der Selbsthilfegruppe Demenz für Betroffene und Angehörige**, Lebenskulturhaus - Tagespflege Gefell

(Info und Anmeldung unter: Tel. 036649 883-60)

- **09.11.2022, 16.00 Uhr: Treffen der ehrenamtlichen PflegebegleiterInnen - Netzwerk Pflegebegleitung**, Lebenskulturhaus Gefell

(Bei Interesse bitte Anmeldung unter: Tel. 036649 880-38)

- **16.11.2022, 14.00 – 16.00 Uhr: Seniorennachmittag – Kreatives für den Advent mit Sandra Sippel**, Begegnungsstätte Rathaus Gefell

(Info und Anmeldung: Diana Oertel, Mobil: 0151 14608677)

Wissenswertes

Verbraucherzentrale Thüringen

Stromzählernummer nicht am Telefon preisgeben

Immer wieder beschwerten sich Menschen bei der Verbraucherzentrale Thüringen über ungewollte Anrufe von Energieversorgern. In den Telefonaten ist von einem Anbieterwechsel nicht die Rede – doch wenig später liegt ein neuer Vertrag im Briefkasten. Die Verbraucherzentrale Thüringen erklärt, wie Verbraucher:innen die untergeschobenen Verträge wieder loswerden können.

„Geben Sie am Telefon keinesfalls Ihre Stromzählernummer und Ihren aktuellen Energielieferanten an“, rät Claudia Kreft, Energierechtsberaterin

der Verbraucherzentrale Thüringen. Zusammen mit Namen und Adresse würden diese Angaben dem Energieanbieter bereits genügen, um einen Wechselprozess einzuleiten, warnt die Juristin. Die getäuschten Verbraucher:innen erhalten wenig später ein Begrüßungsschreiben eines neuen Energieanbieters sowie eine Kündigungsbestätigung ihres bisherigen Lieferanten. Dieses Vorgehen ist nicht legal, kann aber trotzdem wirksam werden.

Vertrag schriftlich widerrufen

„Mein Rat ist: Wurde Ihnen ein Vertrag untergeschoben, schreiben Sie einen Widerruf. Die Frist für einen Widerruf beträgt mindestens 14 Tage“, sagt Claudia Kreft. Die Frist beginnt am Tag des Vertragsabschlusses nur, wenn die Verbraucher:innen gleichzeitig über ihr Recht zum Widerruf ordnungsgemäß belehrt wurden.

„Verwendet der Anbieter die gesetzliche Muster-Widerrufsbelehrung und übermittelt Ihnen diese per Post, Fax oder E-Mail, können Sie davon ausgehen, dass die Belehrung in Ordnung ist“, so Kreft. Weist der Anbieter hingegen nicht deutlich oder gar nicht auf das Widerrufsrecht hin, so haben Verbraucher:innen ab Vertragsabschluss ein Jahr plus 14 Tage Zeit, den Vertrag zu widerrufen.

Musterschriften der Verbraucherzentrale

„Reichen Sie Ihren Widerruf beim neuen Lieferanten am besten schriftlich

per Einschreiben oder per Fax ein, zum Beispiel aus einem Copy Shop. E-Mails sind nicht geeignet“, so die Energierechtsexpertin. Die Verbraucherzentrale bietet ein Musterschriften auf ihrer Internetseite an.

Bisherigen Anbieter umgehend kontaktieren

Auch ihren bisherigen Energieanbieter sollten Verbraucher:innen so schnell wie möglich kontaktieren, rät Kreft. „Teilen Sie Ihrem alten Anbieter mit, dass Sie gar nicht kündigen wollten, niemanden zu einer Kündigung bevollmächtigt haben und die Kündigung gegebenenfalls nicht wirksam ist.“

Für Fragen zum Thema Energierecht gibt es die telefonische Kurzberatung der Verbraucherzentrale. Das Angebot steht jeden Dienstag von 13 bis 15 Uhr unter der Telefonnummer 0361 555 14 78 zur Verfügung - kostenfrei und ohne Termin.

Zustellreklamationen

richten Sie bitte telefonisch, unter Nennung Ihrer vollständigen Adresse, an Tel.: 03677 205031 oder schriftlich per E-Mail: post@witlich-langewiesen.de



Impressum

Amts- und Mitteilungsblatt der Stadt Hirschberg

Herausgeber: Stadt Hirschberg, Marktstraße 2, 07927 Hirschberg **Verlag und Druck:** LINUS WITLICH Medien KG, In den Folgen 43, 98693 Ilmenau, info@witlich-langewiesen.de, www.witlich.de, Tel. 0 36 77 20 50 - 0, Fax 0 36 77 20 50 - 21 **Verantwortlich für amtlichen und nichtamtlichen Teil:** Bürgermeister Herr Wohl **Verantwortlich für den Anzeigenverkauf:** Daniel Wolf, erreichbar unter Tel.: 0174 9240921, E-Mail: d.wolf@witlich-langewiesen.de **Verantwortlich für den Anzeigenteil:** Yasmin Hohmann – Erreichbar unter der Anschrift des Verlages. Für die Richtigkeit der Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden. Für Anzeigenveröffentlichungen und Fremdbeilagen gelten unsere allgemeinen und zusätzlichen Geschäftsbedingungen und die z.Zt. gültige Anzeigenpreisliste. Vom Kunden vorgegebene HKS-Farben bzw. Sonderfarben werden von uns aus 4-c Farben gemischt. Dabei können Farbabweichungen auftreten, genauso wie bei unterschiedlicher Papierbeschaffenheit. Deshalb können wir für eine genaue Farbwiedergabe keine Garantie übernehmen. Diesbezügliche Beanstandungen verpflichten uns zu keiner Ersatzleistung. **Verlagsleiter:** Mirko Reise **Erscheinungsweise:** monatlich, kostenlos an alle Haushaltungen im Verbreitungsgebiet. Im Bedarfsfall können Sie Einzelstücke zum Preis von 2,75 € (inkl. Porto und gesetzlicher MwSt.) beim Verlag bestellen. **Hinweis:** Für den Inhalt in diesem Blatt eventuell abgedruckter Wahlwerbung und/oder Anzeigen mit politischem Inhalt ist ausschließlich die jeweilige Partei/politische Gruppierung verantwortlich.