

Journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.
Ausgabe 3 | 2024 · 27. Jahrgang · September · kostenlos

Riedelstift

Ambulante Pflege

Tagespflege



Darm-
gesundheit

Wir helfen
hier und jetzt.

 **ASB**
Arbeiter-Samariter-Bund

Kontakte

ASB RV Cottbus / NL e.V.
Tel: 0355 703040
www.asbcottbus.de

Alle Einrichtungen des ASB in Cottbus erreichen Sie über den zentralen Service-Ruf. Auskünfte erteilen daneben die einzelnen ASB-Abteilungen unter den nachstehenden Telefonnummern. Persönlich beraten wir Sie kostenfrei und ohne jede Verpflichtung.

Ambulante Soziale Dienste

Häusliche Krankenpflege, Hilfe im Haushalt, Vertretung von pflegenden Angehörigen, Einkaufsdienst und Vermittlung von Dienstleistungen
Telefon 0355 703050 | Fax 0355 703052

Zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsangebote

Telefon 0355 703040
Mobil 0171 3057730

Essen auf Rädern

Telefon 0355 703040
Fax 0355 703041

Bundesfreiwilligendienst

Telefon 0355 703042

Hausnotruf

Telefon 0355 703042

Senioren-Wohnen

Wohnen mit Service
Telefon 0355 703040

Seniorenzentrum Riedelstift

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

Einrichtungsleitung

Telefon 0355 4775 – 240

Pflegedienstleitung

Telefon 0355 4775 – 321

Wohnbereich I

Telefon 0355 4775 – 312

Wohnbereich II

Telefon 0355 4775 – 315

Kurzzeitpflege und Urlaubspflege

Telefon 0355 4775 – 321

Tagespflege

Tagespflege im Riedelstift
Telefon 0355 4775 – 325 / – 322

Tagespflege Drebkauer Straße 67 A

Telefon 0355 48573744

Seniorenklub Haus „Bellevue“

Bautzener Straße 47, 03050 Cottbus
Telefon 0355 4775 451

Freiwilligenarbeit / Ehrenamt

Telefon 0355 703040

Mitgliederbetreuung

Telefon 0355 703040

Regionalverband Cottbus / NL e.V.

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

Telefon 0355 4775 – 0

Fax 0355 4775477

Email info@asbcottbus.de

Editorial

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

der Arbeiter-Samariter-Bund feierte mit vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Ehrenamtlichen, Bewohnerinnen und Bewohnern und Gästen ein wunderbares Jubiläum - 127,5 Jahre Seniorenzentrum „Riedelstift“. Ganz im Sinne von Wilhelm Riedel gab es ein großes Familienfest. Bis zum Jahresende sind noch viele weitere Höhepunkte geplant.

Es passiert aber noch mehr im Riedelstift. Mit dem ersten Bauabschnitt der energetischen Sanierung des Pflegeheims werden in dem denkmalgeschützten Gebäude erste Maßnahmen zur Klimaanpassung und zum Einsatz regenerativer Energien umgesetzt. Was das bedeutet, erfahren Sie ab Seite 12.

Neben vielen weiteren Themen rund um den ASB finden Sie vielfältige Tipps für Ihre Gesundheit, Theater- und Buchempfehlungen, einen Reisetipp sowie unser Rätsel.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen
Ihre Journal-Redaktion!



Inhalt

02 So erreichen Sie uns

04 News

06 Tagespflege

10 Darmgesundheit

12 Riedelstift - Baumaßnahmen

14 Ambulante Pflege

16 Familienfest - Jubiläum

18 Zeitzeugen

19 So können Sie uns helfen

20 Riedelstift - Bunte Seite

22 Reisetipp

24 Staatstheater Cottbus / BLMK

25 Bücher-Tipps

26 Rätsel

News

Bauchfett: Risiko für Bluthochdruck & Entzündungen

Speckröllchen in der Körpermitte können durchaus gefährlich sein. Lagert sich hier jahrelang Fett ab, arbeitet das wie ein eigenständiges Organ und produziert Hormone, die Entzündungsprozesse im Körper auslösen. Zudem kann Bauchfett schuld an hohem Blutdruck und schlechter Verdauung sein. Sie sollten also Sport treiben oder ein bis zwei Bananen täglich essen, um abzunehmen. Denn Bananen kurbeln Verdauung an. Will man Fettpölsterchen loswerden, ist eine gesunde und ausbalancierte Darmflora essenziell. Bananen besitzen die Superpower, gute Bakterien in den Magen einzuschleusen und die Darmflora so zu unterstützen. Sie pushen durch Vitalstoffe wie Kalium und Magnesium den Stoffwechsel und schenken durch ihre Ballaststoffzufuhr genug Energie, um den Alltag gut zu meistern.



Vitamintabletten sinnvoll oder sinnlos?

Eine neue US-Langzeitstudie mit fast 400.000 Erwachsenen hat untersucht, wie sich die Einnahme von Multivitaminpräparaten auf die Lebensdauer auswirkt. Das Ergebnis war eindeutig: Vitamintabletten-Verwender leben nicht länger. So zeigt diese Studie klar: Gesunde Menschen, die Vitamintabletten schlucken, um länger gesund zu leben, sollten das Pillen-Geld künftig besser für hochwertiges, gutes Essen ausgeben. Bei einer dauerhaften Überdosierung können Nahrungsergänzungsmittel grundsätzlich sogar zum Gesundheitsrisiko werden. Nur für Menschen, bei denen ein klinisch relevanter Mangel im Labor gesichert nachgewiesen ist, kann eine Nahrungsergänzung sinnvoll sein, um diesen Mangel auszugleichen.



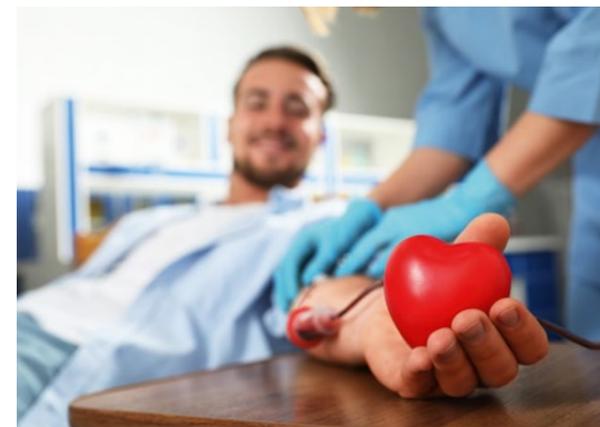
Hilfe fürs Immunsystem

Mit der kalten Jahreszeit sind sie wieder da: Erkältungen und ungeliebte Viren. Wer konsequent aufs Händeschütteln verzichtet, bietet Viren und anderen Krankheitserregern weniger Chancen sich zu verbreiten. Ebenso ist regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife eine sehr effektive Methode, sich vor Krankheiten zu schützen. Regelmäßiges Lüften und tägliche Spaziergänge stärken nicht nur das Immunsystem, sondern auch das Herz-Kreislauf-System und helfen dabei, Stress abzubauen. Beim spazieren gehen, den ganzen Körper warmhalten, auch den Kopf. Auch eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung mit einem bunten Mix aus Wintergemüsen und -salaten unterstützt unser Immunsystem in der kalten Jahreszeit. Ebenso hält uns regelmäßiger Sport fit – ob Wandern, Wintersport oder Training im Studio.



Blutspenden rettet Leben

Laut dem Deutschen Roten Kreuz sind 80 Prozent der Deutschen mindestens einmal im Leben auf eine Spende angewiesen. Hierzulande werden täglich rund 15.000 Blut-Konserven benötigt. Vor allem die Leben von Krebs-Patienten und Menschen, die infolge schwerer Unfälle oder großer Operationen viel Blut verloren haben, sind von Spenden von Freiwilligen abhängig. Blut kann nämlich bisher nicht künstlich hergestellt werden. Ein weiteres Problem: Es gibt unterschiedliche Blutgruppen, die nicht gemischt werden dürfen. Damit der Bedarf gedeckt werden kann, braucht es ständig neue Blut-Konserven. Denn die Blut-Bestandteile sind nur kurz haltbar: Blut-Plättchen können nur bis zu fünf Tage lang aufbewahrt werden, rote Blut-Körperchen 42 Tage und Blut-Plasma im gefrorenen Zustand zwei Jahre. Wenn also in einem Zeitraum von mehr als einer Woche nicht genügend Blut gespendet wird, ist die Versorgung aller Patienten nicht mehr gesichert.



Zucker – weniger ist mehr

Jeder Körper benötigt Zucker, um Stoffwechselprozesse am Laufen zu halten. Wer täglich größere Mengen zugesetzten Zucker zu sich nimmt, erhöht das Risiko, an Fettleibigkeit, Diabetes oder Karies zu erkranken. Verarbeiteten Lebensmitteln werden oftmals beträchtliche Mengen Zucker zugesetzt, z.B. Käse, Wurst, Müsli oder Joghurts. Aber auch in Tiefkühlpizzen, Fertigsoßen, Kartoffelsalat, Brot oder Getränken verstecken sich häufig hohe Mengen Einfachzucker. Die beste Wahl sind daher natürliche, unverarbeitete Lebensmittel oder ein Blick auf die Zutatenliste der verpackten Lebensmittel. Denn: Zucker verbirgt sich hier hinter Namen wie Dextrose, Laktose, Raffinose, Fruktose-/Glucose-/Karamellsirup, Gerstenmalzextrakt, Molkenpulver.



Tagespflege

Die zwei Tagespflegen des ASB bieten Menschen die Möglichkeit, tagsüber soziale Kontakte zu pflegen, gleichzeitig qualifizierte Pflege und Hilfe durch gut ausgebildete Fachkräfte zu erfahren und doch abends wieder in den eigenen vier Wänden zu sein.

Auch für viele Menschen, die nicht in eine Pflegeeinrichtung möchten, aber auf Hilfe angewiesen sind und täglich Medikamente, Verbände und Pflegebehandlungen brauchen, ist es oft schwer, ein Leben zu Hause zu führen. Die Tagespflegeeinrichtung bietet eine feste Tagesstruktur, ermöglicht die Teilnahme am Leben in einer Gemeinschaft und stellt individuelle Förderung und Unterstützung zur Verfügung.

Eine schöne Gemeinschaft

In der ASB-Tagespflegeeinrichtung in der Drebkauer Straße, nicht weit vom ASB-Seniorenzentrum entfernt, treffen wir Judith Kohlmeier. Sie arbeitet seit der Eröffnung der Tagespflege in der Einrichtung. „Ich arbeite schon seit 2004 beim ASB. Als ich erfahren habe, dass eine neue Tagespflege eröffnet wird, hatte ich Lust, dort von Anfang an dabei zu sein und diese mitzugestalten“, erzählt die freundliche, aufmerksame Pflegefachkraft. „Eine Tagespflege ist ein wunderbares Angebot. Es stellt für die Tagespflegegäste eine schöne Abwechslung vom Alltag da. Man findet sich hier zusammen, kann Gespräche führen oder einfach nur dabeisitzen und zu hören. Diese Möglichkeit eine Gemeinschaft zu haben, ist für viele Tagesgäste sehr wichtig, denn viele wohnen allein und Einsamkeit ist ein großes Thema“, erzählt sie weiter.

Die Tagespflege ist von Montag bis Freitag geöffnet. Sie bietet helle, großzügige Aufenthaltsräume, eine große

Küche mit Esstisch, Rückzugsräume zum Ausruhen für die Tagesgäste und einen kleinen Garten mit großer Terrasse. Die Mitarbeiter der Tagespflege sind gut ausgebildete Pflegefachkräfte, Betreuungskräfte sowie ehrenamtliche Mitarbeiter, die regelmäßig die Tagespflege besuchen. Diese ergänzen das abwechslungsreiche Programm um verschiedene Angebote. Dann wird gemeinsam gesungen, Gymnastik betrieben oder gelesen.

„Unser Angebot richtet sich ganz nach den Wünschen unserer Tagesgäste. So bieten wir Handarbeitsangebote, wie stricken oder häkeln sowie künstlerische Angebote, wie malen und vieles mehr“.

Im Moment ist in der Tagespflege „Bienenwoche“ und alles dreht sich um das Thema Bienen. Erfahrungen werden ausgetauscht, Honig gekostet und mit Begeisterung bei bestem Wetter auf der Terrasse Bienen gebastelt. „Unsere Gäste sind sehr naturverbunden, so machen wir Spaziergänge in die nähere Umgebung



oder sitzen bei schönem Wetter entspannt auf unserer Terrasse, erzählt Judith Kohlmeier und fügt hinzu „Mit unserer Begleitung und in der Gemeinschaft fühlen sich die Seniorinnen und Senioren oft sicherer. Allein würden sie oft keine Spaziergänge mehr unternehmen“, sagt Judith Kohlmeier.

Man merkt ihr im Gespräch an, dass sie sich um das Wohlergehen der Tagespflegegäste sorgt. „Sie sollen sich bei uns gut fühlen. Wir nehmen ihre Wünsche und Vorlieben ernst und richten uns danach. Egal, ob man sich mitten ins Getümmel stürzen möchte oder nur still dabei sein möchte“.

Nicht nur die Tagespflegegäste fühlen sich sichtlich wohl auch die Angehörigen der Tagesgäste sind dankbar für das Angebot. „Sie wissen, dass es ihren Angehörigen bei uns gut geht. Sie brauchen sich keine Sorgen machen. Unsere Gäste haben verschiedene Pflegegra-

de, von 1 bis 5 und sie erhalten bei uns die Hilfestellung und Zuwendung, die sie individuell benötigen. Je nach Krankheitsbild, Einschränkungen und Ressourcen“.

Im Gespräch wird schnell deutlich, dass sich Judith Kohlmeier hier in der Tagespflege sehr wohl fühlt und dass es für sie die richtige Entscheidung war, hier zu beginnen. „Die Tagespflege ist ein schönes Angebot. Als Pflegefachkraft ist man nah am Menschen und kann viel Zeit miteinander verbringen. Man lernt sich gut kennen und es ist ein schönes Zusammensein mit weniger Pflege und mehr Betreuungszeit“.

„Und auch unser kleines Team hier ist toll. Wir haben hier eine schöne Atmosphäre und eine gute Stimmung, was hoffentlich auch unsere Tagesgäste merken“, fügt sie lächelnd hinzu.

Gemeinsam statt einsam

Erika Hesse ist seit über einem Jahr regelmäßig Gast in der Tagespflege. Die sympathische Dame hatte schon lange den Wunsch, eine Tagespflege zu besuchen, denn ihr Mann war regelmäßig in einer Tagespflegeeinrichtung. „Nachdem er verstarb, wollte ich umziehen. In eine kleinere Wohnung ohne die ganzen Erinnerungen“, erzählt sie. Und so suchte sie sich eine neue Wohnung direkt über der ASB-Tagespflege in der Drebkauer Straße. „Das ist sehr praktisch. Ich muss nur die Treppe runterlaufen und schon bin ich da“. Im Moment besucht sie die Tagespflege einmal in der Woche. Später, so sagt sie, kann sie sich gut vorstellen öfter zu kommen. Denn es ist ihr sehr wichtig, unter Menschen zu sein.



„Irgendwann, wenn man immer allein ist, traut man sich gar nicht mehr raus. Man traut sich immer weniger zu und vereinsamt. Ich lese viel und male, aber egal was man macht, man macht es immer nur allein. Deshalb sind die Tagespflege und diese Gemeinschaft, die man hier erlebt, so wunderbar. Die Unterhaltung, die Gespräche mit Gleichaltrigen, einfach die Abwechslung die man erlebt. Es ist angenehm jemanden zu haben und somit nie ganz allein zu sein. Es fühlt sich an wie eine Familie“, erzählt sie schmunzelnd.

Da sie im Haus wohnt, indem die Tagespflege ihre Räumlichkeiten hat, trifft sie oft auch die anderen Tagespflegegäste. Vor der Tür oder sie winkt von ihrem Balkon aus. „Es ist wirklich schön, dass es so ein Angebot gibt. Ich kann es nur jedermann empfehlen“. Dieser eine Tag in der Woche ist etwas Besonderes. „Meine Stimmung ist sofort gut. Das bemerkt sogar meine Tochter am Telefon. Du warst heute wohl wieder unten, sagt sie dann zu mir. Wir verstehen uns alle sehr gut und sind gut versorgt, was will man mehr“.

Aber es sind auch die Abwechslung und die verschiedenen Angebote für die Tagespflegegäste, die ihr gut gefallen. Das gemeinsame Singen macht ihr Spaß genau wie die Sportangebote und die Besuche im Seniorenzentrum in der Bautzener Straße, zu Musikveranstaltungen oder zum Sommerfest. „Es gibt keine Langeweile und viel Abwechslung. Wenn man allein lebt, rafft man sich nicht so schnell auf. In einer Gemeinschaft ist das viel einfacher. Man ist gleich mittendrin im Trubel“, freut sie sich.

Erika Hesse besucht nicht nur die Tagespflege sie wird vom ASB auch ambulant betreut. „Das ist ein schönes Miteinander und ich fühle mich rundum gut versorgt. Die Mitarbeiter nehmen auch unsere Wünsche wahr und gehen auf uns ein. Ich bin froh, dass es dieses Angebot gibt“.

Podologie – Gesunde Füße

WAS MACHT EIN PODOLOGE?

Der Podologe (vom griechischen „podos“ für „Fuß“) gehört zu den medizinischen Fachberufen. Ein Podologe ist in der Lage so genannte Risikopatienten wie Diabetiker, Bluter und Rheumatiker entsprechend ärztlicher Verordnung fachgerecht zu behandeln. Ein Podologe pflegt die Füße, gibt Tipps zur richtigen Pflege und führt darüber hinaus auch spezielle Behandlungen erkrankter Füße durch. Eng verwandt ist der Beruf des Podologen mit dem des Medizinischen Fußpflegers, der den gesunden Fuß pflegt und Erkrankungen vorbeugt. Ein Medizinischer Fußpfleger schneidet die Fußnägel, führt Fußmassagen durch und erklärt, wie eine eigenständige Pflege der Füße funktioniert. Podologische Behandlungen sollen Beschwerden lindern und Schäden an den Füßen vorbeugen.

MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE SCHÜTZT VOR INFEKTIONEN

Entzündungen an den Füßen sind für Diabetiker ein Risiko, denn ihre Wunden heilen schlecht. Die Folge: Druckstellen und Geschwüre. Bei einem diabetischen Fußsyndrom kann die Podologie einer Infektion vorbeugen.

WAS SIND DIE GRÜNDE FÜR EINE THERAPIE?

Podologie hilft bei erkrankten Füßen. Besonders Diabetiker sind betroffen, denn oftmals sind ihre Nerven durch die Zuckerkrankheit geschädigt: Schmerzen, Hitze und Kälte können nicht mehr richtig wahrgenommen werden. Menschen mit Diabetes müssen ihre Füße sorgfältig kontrollieren. Nur durch tägliche Selbstkontrolle können Veränderungen rechtzeitig erkannt werden. Während der Therapie wird der Patient daher nicht nur an den erkrankten Stellen behandelt, sondern auch zur Eigenverantwortung angehalten. Er lernt auch, Veränderungen an seinen Füßen wahrzunehmen und diese zu behandeln.



Z HILFT

**SCHÖNE, GESUNDE FÜSSE – WIR HELFEN.
DAS TEAM DER PODOLOGIE BIETET KAS-
SENPATIENTEN UND SELBSTZÄHLERN
EINE BREITE PALETTE QUALIFIZIERTER
LEISTUNGEN.**

Podologin und Fußpflegerinnen arbeiten bei uns im Haus mit Orthopädieschuhtechnikern, Wundschwestern und dem Sani-Team eng zusammen. Vor allem, um beim Diabetischen Fußsyndrom eine individuelle und perfekte Versorgung zu gewährleisten. Eingewachsene Zehennägel, Hornhaut, Wunden, schmerzende Hühneraugen, Nagelmissbildungen oder Nagelpilze sind Fußprobleme, die man selten allein in den Griff bekommt.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin
und tun Sie Ihren Füßen etwas Gutes.
FON 0355 78 05 20
MAIL info@zimmermann-team.de

ZIMMERMANN | 
SANITÄTSHAUS

Darmgesundheit

Pflege für unsere Darmbewohner



Unser Darm beherbergt unzählige Mikroorganismen, das so genannte Mikrobiom. Mit der richtigen Ernährung können wir die „Guten“ unter ihnen stärken. Der Darm ist auf nützliche Bakterien angewiesen, um Nahrung zu verwerten und Infektionen zu verhindern. Doch welche Lebensmittel fördern eine gesunde Darmflora und was schadet der Darmgesundheit?

Einfluss auf unser Wohlbefinden

Die Zusammensetzung unserer Darmbakterien beeinflusst unser Wohlbefinden in vielerlei Hinsicht – von Leistungsfähigkeit, Immunabwehr, Entzündungsgeschehen bis hin zu Körpergewicht oder psychischer Gesundheit. Wer die „Guten“ unter den Darmbakterien unterstützt, kann seine Gesundheit stärken. Die Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms reagiert auf Einflüsse von außen. Der Konsum von Alkohol oder Zigaretten kann das empfindliche Gleichgewicht zwischen guten und schlechten Bakterien ebenso stören wie Medikamente, insbesondere Antibiotika. Sogar Stress kann das Mikrobiom nachhaltig aus dem Takt bringen. Um die nützlichen Darmbewohner zu erhalten und ihr Wachstum zu fördern, ist vor allem eine gesunde Ernährung wichtig.

Ballaststoffe tun Gutes

Pflanzliche Kost mit viel buntem Gemüse, Vollkorn-Getreideprodukten/-Brot, Hülsenfrüchten, Obst, Nüssen und Pilzen liefert reichlich Ballaststoffe. Als unverdauliche Bestandteile kommen sie im Dickdarm an, dienen dort den guten Bakterien als Nahrungsgrundlage und tragen zu einer geregelten Verdauung bei. Zu den Ballaststoffen zählen mitunter die so genannten Präbiotika.



Probiotika als nützliche Helferchen

Lebensmittel mit lebenden Mikroorganismen werden als Probiotika bezeichnet. Diese haben ebenfalls einen positiven Einfluss auf unsere Darmflora. Eine regelmäßige, möglichst tägliche, Zufuhr ist empfehlenswert. Probiotika stecken z.B. in Joghurt, Kefir, Buttermilch, Molke oder fermentiertem rohem Gemüse, beispielsweise Sauerkraut.

Fertiggerichte und Zucker besser meiden

Industriell stark verarbeitete Lebensmittel sollten möglichst selten verzehrt werden. Meist wird ihnen viel Zucker, Konservierungsstoffe und Zusatzstoffe beigegeben. Diese fördern das Wachstum von weniger nützlichen Bakterien und können Beschwerden auslösen. Dazu gehören auch stark zuckerhaltige Getränke und Süßigkeiten.

Ausreichend trinken

Wer regelmäßig trinkt – täglich mindestens 1,5 Liter, am besten Wasser – bringt die Verdauung in Schwung. Ausreichend mit Flüssigkeit versorgt, kann der Nahrungsbrei gut geformt durch die Darmschlingen geschleust werden. Ein Glas Wasser zu jeder Mahlzeit hilft dabei, die tägliche Trinkmenge zu erhöhen.

Negative Einflussfaktoren vermeiden

Nicht zuletzt spielt neben dem Zigarettenkonsum auch der Alkoholkonsum eine wesentliche Rolle. Dass Alkohol die Verdauung grundsätzlich fördert, ist ein Mythos – tatsächlich verzögert sich die Verdauung nach stärkerem Alkoholkonsum, da zunächst der Alkohol abgebaut wird.

Der erste Bauabschnitt der energetischen Sanierung des Pflegeheims hat begonnen

Mit dem ersten Bauabschnitt der energetischen Sanierung des Pflegeheims werden in dem denkmalgeschützten Gebäude erste Maßnahmen zur Klimaanpassung und zum Einsatz regenerativer Energien umgesetzt

Mit der Förderrichtlinie „Green-Care-and-Hospital-So-forthilfe-Billigkeitsrichtlinie“ unterstützt das Land Brandenburg Projekte zur energetischen Gebäudesanierung. Ziel des Programms ist eine nachhaltige Umstellung der Energieversorgung durch eine stärkere Nutzung erneuerbarer Energien und zunehmende Vermeidung fossiler Brennstoffe bei der Beheizung von Gebäuden. Für die energetischen Gebäudesanierung des Pflegeheims in der Bautzener Straße 42 stehen aus dieser Richtlinie im Jahr 2024 finanzielle Mittel zur Verfügung. Errichtet wurde das dreigeschossige, denkmalgeschützte Gebäude im Jahr 1929. Es ist im Bauhausstil mit einer verputzten Bandfassade gestaltet, bei der die Fensterbänder aus Ziegelsichtmauerwerk bestehen. Die Fenster

stammen aus der Umbauphase des Jahres 1991. Seit der Umbauphase im Jahr 2000 ist das Gebäude mit modernen Aufzugsanlagen ausgestattet und barrierefrei zugänglich. Eine Modernisierung der Wärmeerzeugeranlage des Gebäudes mit zwei Gas-Brennwertkesseln und einem Blockheizkraftwerk erfolgte im Jahr 2015. Mit dem Blockheizkraftwerk wird seitdem neben der Wärmeerzeugung auch ein großer Beitrag zur Stromversorgung des Pflegeheims geleistet. Die derzeitigen Bauarbeiten beinhalten Maßnahmen zur Verbesserung des Raumklimas und zur Senkung des Wärmebedarfs. Sie umfassen den Einbau neuer Fenster sowie die Errichtung einer Photovoltaikanlage und einer Wärmepumpe zur Nutzung erneuerbarer Energien für die Wärme- und Stromerzeugung.

1. Bauabschnitt



Abb. 1: 3D-Darstellung des Pflegeheims (© Bürogemeinschaft Dr. Torsten Bark und Dr. Andrea Staar / Cottbus)

Austausch der Fenster

Mit dem ersten Bauabschnitt werden die 117 Fenster des Mittelbaus (siehe Abb.1) modernisiert.

Es werden moderne, denkmalgerecht gestaltete Holzfenster mit dreifacher Verglasung eingebaut. Im Vergleich zu den bisherigen Fenstern wird der Wärmeverlust um die Hälfte reduziert. Zusätzlich zur Verringerung der Wärmeverluste tragen die neuen Fenster auch zur Klimaanpassung bei.

Eine Folge des Klimawandels sind lang andauernde Hitzeperioden mit extremen Temperaturen, die seit vielen Jahren verstärkt auftreten. Die hohen Außenlufttemperaturen führen oft zu einer Überhitzung der Innenräume. Denkmalgeschützte Gebäude, an deren Fenstern Außenschattungen als Sonnenschutzvorrichtungen meist nicht zulässig sind, sind von den Folgen des Klimawandels in besonderem Maße betroffen. Als Maßnahme zur Klimaanpassung werden die neuen Fenster daher mit einer Sonnenschutzverglasung ausgeführt, die die solaren Energieeinträge und damit die Überhitzung der Räume erheblich reduziert. Eine weitere Maßnahme zur Verbesserung des Raumklimas in den Bewohnerzimmern und anderen Aufenthaltsräumen wird mit der Installation von Lüftungsgeräten umgesetzt, die eine kontrollierte Be- und Entlüftung der Räume sicherstellen. In den Sommermonaten werden die kühleren Außentemperaturen in der Nacht genutzt, um über einen Luftaustausch die Raumtemperaturen zu reduzieren. In den Wintermonaten, erfolgt eine bedarfsgerechte Frischluftversorgung dann in einem Betriebsmodus der Lüftungsgeräte mit einer Wärmerückgewinnung, was zusätzlich Energie einspart. Die Geräte, die sich unter dem Fenstersturz und unter der Fensterbank direkt im Fenster befinden, wurden denkmalgerecht in die Gestaltung des neuen Fensters integriert.

Erweiterung der Wärmeerzeugeranlage

Die vorhandene Wärmeerzeugeranlage wird mit der Baumaßnahme um eine moderne energieeffiziente Luft-Wasser-Wärmepumpe erweitert. Damit wird ein Anteil der Wärmeenergie des Gebäudes zukünftig aus Umweltenergie zur Verfügung gestellt.

Installation einer Photovoltaikanlage

Eine weitere Maßnahme zur Nutzung regenerativer Energie ist die Installation einer Photovoltaikanlage auf dem Flachdach des Mittelbaus. Es ist geplant, die gesamte Dachfläche auszunutzen, so dass Photovoltaik-Module mit einer Gesamtfläche von ca. 300 m² installiert werden können.

Mit den Baumaßnahmen, die bis zum Dezember 2024 abgeschlossen sein werden, wird mit dem Einsatz regenerativer Energien ein wesentlicher Beitrag zum Klimaschutz und Klima-anpassung geleistet.

Text: Dr.-Ing. Andrea Staar & Dr.-Ing. Torsten Bark

Zeitzeugen gesucht!

Sie können uns auch helfen, denn wir suchen Zeitzeugen.

Wir sind auf der Suche nach Menschen, die etwas über den Stiftungsgründer Herrn Wilhelm Riedel oder seine Nachfahren wissen und / oder mit dem Seniorenheim "Riedelstift" in irgendeiner Form zu tun hatten. Dabei geht es uns vor allem um den Zeitraum von 1930 bis 2007.

Waren Sie vielleicht selbst dort beschäftigt oder kennen jemanden der dort gelebt hat?

Dann melden Sie sich bitte bei uns.

Telefon: 0355 / 4775-0 oder 0355 / 4775-302

Häusliche Krankenpflege

Gut betreut sein und trotzdem zu Hause wohnen: Die Erfüllung dieses Wunsches vieler älterer, behinderter und kranker Menschen wird durch den ambulanten Pflegedienst des ASB möglich. Die gut ausgebildeten Fach- und Pflegekräfte helfen, die Selbstständigkeit der Betreuten so lange wie möglich zu erhalten. Gleich ob die Pflegebedürftigen chronisch oder kurzzeitig erkrankt sind, der ASB gibt mit seinen Pflegedienstangeboten tägliche Hilfestellungen, auch an Sonn- und Feiertagen, die das Leben wesentlich erleichtern und die Gewohnheiten und Wünsche der pflegebedürftigen Menschen respektieren. Die Hauptaufgaben der häuslichen Krankenpflege liegen im medizinisch-pflegerischen Bereich. Von der Behandlungspflege im Auftrag eines Arztes, der Urlaubspflege

und hauswirtschaftlichen Leistungen bis hin zur privaten Pflege. Die Pflegekräfte kümmern sich mit viel Einfühlungsvermögen tagsüber um die Körperpflege, die Einnahme verordneter Medikamente oder den Wechsel von Verbänden. Auch bei der Grundpflege unterstützen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Pflegebedürftigen und ihre Angehörigen bei der Pflege und Versorgung zu Hause.

Zusätzliche Angebote des ambulanten Pflegedienstes sind Hilfen im Haushalt, Vertretung von pflegenden Angehörigen sowie Einkaufsdienste und die Vermittlung von Dienstleistungen.



Liebevolle Pflege im eigenen Zuhause

Zwei dieser Pflegekräfte möchten wir Ihnen gern vorstellen. Beide haben erst in diesem Jahr in der häuslichen Pflege des ASB begonnen und wir treffen die sehr sympathischen jungen Pflegekräfte nach Dienstschluss in den Räumen der ambulanten Pflege.

Natalia Kensity und Christian Leidel sind beide ausgebildete Pflegefachkräfte und suchten zum einen nach einer Veränderung und zum anderen nach einer Alternative zum ursprünglichen Wunsch für die Zukunft. Denn Christian Leidel hatte eigentlich die Idee, nach seiner Ausbildung ein Studium zu beginnen, um dann als Berufsschullehrer anderen jungen Menschen den Pflegeberuf näher zu bringen. „Aber erst einmal wollte ich arbeiten und suchte nach einem Arbeitgeber. Ich sah eine Zeitungsannonce und bewarb mich bei ASB. Nach einem Gespräch mit Katharina Oberländer, der Pflegedienstleiterin in der ambulanten Pflege und einem Schnuppertag habe ich mich relativ schnell entschieden. Das passt und hier möchte ich arbeiten“, erzählt der junge Mann. Wichtig für ihn waren nicht nur die Arbeitsaufgaben und Bedingungen, sondern auch das Team und das Miteinander. „Meine Aufnahme hier war wundervoll, sowohl durch das Team als auch durch die Klienten. Alle sind grundsensitiv und ich wurde von Beginn an akzeptiert. Das hat mir viel Sicherheit gegeben und das ist sehr schön“.

Für Natalia Kensity war es eher ein Zufall, dass sie zum ASB kam. Sie schloss ihre Ausbildung am Carl-Thiem-Klinikum ab und merkte schnell, dass die Arbeit im Klinikum sie nicht erfüllte. Also hörte sie sich um, schaute sich die Webseite des ASB an und bewarb sich um eine Stelle in der häuslichen Pflege. Auch sie absolvierte einen Schnuppertag, um die Arbeit kennenzulernen. „Es war diese familiäre Atmosphäre, die mir gefiel. Man hat in der häuslichen Pflege mehr Zeit für das Wesentliche und der Mensch steht im Vordergrund. Man hat einen festen Patientenstamm, so lernt man die Gewohnheiten des Einzelnen kennen, ihre Vorlieben und ihre Abläufe. Man lernt oft auch die Familien kennen und das ist sehr familiär“. Das entspricht mehr ihrem Wesen als die akute Pflege, die Notfälle und der schnelle, stetige Wechsel der Patienten im Klinikum.

Beide betreuen jeweils 20 bis 25 Patienten. Hier ist die Bandbreite groß, die Pflege reicht von Kleinigkeiten bis zur großen Pflege. Sie erzählen, dass es eine gute Mischung ist und die Aufgaben Spaß machen. Besonders wichtig ist Beiden, dass für- und miteinander und dass sich Zeit nehmen für die Menschen. „Man merkt sehr schnell,



dass dies für viele Patienten ganz wichtig ist. Und wenn es nur ein paar Worte sind, die gewechselt werden. So kann man schnell zu Highlight des Tages werden, wenn man kommt“, erzählt Christian Leidel lachend. Denn oft wohnen Angehörige weit weg und schaffen es nicht so oft, zu Besuch zu kommen. „Mit einer Dame singe ich. Sie liebt es und blüht richtig auf“, erzählt er. Natalia Kensity führt Gespräche über Politik und Gesellschaft mit einem ihrer Patienten. „Diese gesellschaftliche Teilhabe und der Austausch ist wichtig für die Menschen“, fügt sie hinzu.

So werden die Pflegefachkräfte in der häuslichen Pflege zu festen Bezugspersonen für viele. Man erwartet und freut sich auf die regelmäßigen Besuche, die oft mehr sind als die Durchführung von Pflegeleistungen. „Man hat das Gefühl, man gehört zur Familie und das ist das schöne an der häuslichen Pflege, der gute Mix aus Pflege und Miteinander“, sagt Natalia Kensity.

Die Pflege ist für Beide ein wichtiges Thema, das jeden betreffen kann. „Auch junge Menschen brauchen in bestimmten Fällen Pflege. Es kann jeden treffen und viele haben zu Unrecht Berührungsängste oder Vorurteile gegenüber der Pflege“, sagt Christian Leidel und fügt hinzu „Man muss Menschen natürlich mögen, dann macht der Beruf sehr viel Spaß“.

„Und außerdem braucht man das richtige Arbeitsumfeld. Und das haben wir hier auf jeden Fall gefunden. Der ASB ist auch ein sehr guter Ausbilder und ich habe mich schon gefragt, warum ich nicht gleich hier meine Ausbildung gemacht habe. Der Vorteil ist, dass es ein junges, kleines Team ist“, sagt Natalia Kensity.

Die beiden jungen Mitarbeiter passen also sehr gut ins Team der häuslichen Krankenpflege und wir wünschen Ihnen weiterhin viel Freude und Erfolg.



Familienfest

127,5 Jahre Seniorenzentrum „Riedelstift“

Der Arbeiter-Samariter-Bund feierte mit vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Ehrenamtlichen, Bewohnerinnen und Bewohnern, Gästen der Tagespflegen, dem ASB-Vorstand, der Landesgeschäftsführerin des ASB Land Brandenburg Cindy Schönknecht und vielen Gästen ein wunderbares Jubiläum. 127,5 Jahre Seniorenzentrum „Riedelstift“, ein großes Familienfest ganz im Sinne von Wilhelm Riedel. Denn er wünschte sich, jedes Jahr am 13. Juni ein Familienfest mit 12 Programmpunkten. So wurde der Tag groß geplant und das Programm für diesen Tag umfasste inspirierende Reden, musikalische Darbietungen, informative Führungen, kulinarische Erlebnisse, sportliche Betätigungen und vieles mehr.

Neben einem Grußwort der Dezernentin für Soziales, Jugend, Bildung & Integration der Stadt Cottbus, Eike Belle, die das langjährige Engagement des ASB Cottbus in der

Stadt hervorhob sowie auf den Gründer der Riedelschen Stiftungen Wilhelm Riedel einging, sprach René Seemann, der Geschäftsführer des ASB über die Geschichte und die Gegenwart und die Zukunft des Seniorenzentrums. „Seit über einem Jahrhundert ist der Riedelstift ein Ort der Geborgenheit, des Miteinanders und der Fürsorge für ältere Menschen in unserer Gemeinde. Er war es immer, ist es und bleibt es. In all den Jahren hat der Riedelstift unzähligen Menschen ein Zuhause geboten, in dem sie sich wohl und sicher fühlen konnten. Es ist ein Ort, an dem Generationen zusammenkommen, sich austauschen und voneinander lernen können“.

Neben diesem besonderen Ort, in der Spremberger Vorstadt, an dem die Zeit nie stillstand, immer wieder neu gedacht und Leistungen und Angebote weiterentwickelt wurden und der mit diesem

Sommerfest gefeiert wurde, dankte René Seemann aber vor allem den Menschen, die all dies möglich machen, mit ihrem täglichen Engagement und ihrer Arbeit.



„Jeden Tag sind Menschen – Mitarbeiter*innen für unsere ehrbaren Älteren vor Ort. Sie, das Pflege- und Betreuungspersonal gestalten den Alltag gemeinsam und individuell mit den Tagesgästen und Bewohnern.

Sie, die Mitarbeiter*innen der Hauswirtschaft – also Küche, Wäscherei – sie sorgen für das leibliche Wohl und das immer saubere Wäsche am richtigen Ort ist. Sie, das Team der Haustechnik kümmert sich darum, dass alle erforderlichen Wartungsarbeiten fristgerecht durchgeführt werden oder mal schnell Toiletten wieder funktionieren.

Sie, das Team der Verwaltung sind verantwortlich, dass die Postverteilung ordnungsgemäß erfolgt oder das eine oder andere Telefonat an das richtige und wichtige Ohr ankommt.

Sie, das Team vom „Essen auf Rädern“ sind nicht nur die Essensbringer, sondern auch mal der Türöffner für ein Gespräch.

Sie, das Team des Hausnotrufs sind die unsichtbaren helfenden Hände in der Häuslichkeit.

Sie das Team „des ambulanten Pflegedienstes“, schwirrt wie ein Bienenvölkchen umher und verbreitet nicht nur Frohsinn, sondern hilft und unterstützt auch die anderen Bienenvölkern hier im Seniorenzentrum.

Sie das Team vom „Service Wohnen“ schenken der Mieterschaft Abwechslung im Alltag und leben den Gedanken eine „Familie“ der Bautzener Straße 47 und 43 zu sein.

Sie - Frau Kirsch, als alleinige Vertreterin des Sozialen Dienstes im Seniorenzentrum wagen sich in alle Abteilungen und kümmern sich um fast alle Belange unserer ehrbaren Älteren.

Die hier Genannten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind auf alle Fälle nicht vollständig und sind nicht mal ansatzweise genannt.

Aber sie bilden den Grundgedanken wieder, Menschen zu helfen, die unserer Hilfe bedürfen, in allem, was wir tun. Gleichzeitig verfolgen wir als „Riedelstifter*innen“ den Leitsatz des ASB, dass wir Hier und Jetzt helfen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Riedelstifts leisten tagtäglich großartige Arbeit, um den Bewohner*innen, Tagesgästen und der Mieterschaft ein würdevolles und erfülltes Leben im Alter zu ermöglichen.

Weitere Mitgestalter sind vor allem unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen. Aktuell sind 18 Ehrenamtliche im Seniorenzentrum „Riedelstift“ aktiv. Dazu gehören auch die Mitglieder des Vorstands und der Kontrollkommission.

Bei Allen möchte ich mich von ganzen Herzen für die geleistete Arbeit bedanken.

Nicht vergessen möchte ich auch alle Kooperationspartner, die uns über die Jahre hinweg begleiten und uns auch heute zum Geburtstag und Jubiläum das Programm mitgestalten, wie die Vorschulkinder aus der Fröbel Kita Süd, die Schüler*innen aus der Regine Hildebrand Schule und der Sachsendorfer Kinderchor sowie die AOK Nordost“.

Bis zum Jahresende sind noch viele weitere Höhepunkte geplant. Es wird ein Baum gepflanzt, unter dem eine Zeitkapsel vergraben wird, es werden Zeitzeugen eingeladen, welche ihre eigenen Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Riedelstift erzählen können.

Im Oktober wird es einen Tag der offenen Tür geben, es ist eine Überraschung in der Weihnachtszeit geplant. Beendet wird das Jubiläum am Tag des Neujahrsempfangs im Januar 2025. Die Termine werden über das Journal und über unsere Webseite bekanntgeben.



Marmelade kochen

Zeitzeugen Cottbus

Der Winter war in diesem Jahr eine Enttäuschung. Ich hatte mir neue Stiefel gekauft und dann fiel einfach kein Schnee. Stattdessen gab es Kahlfröste zur Unzeit. Die Blüten der Obstbäume nahmen Schaden, die Weintriebe erfroren, sogar die Johannisbeersträucher wurden ein Opfer der späten Nachtfröste. Woraus werde ich in diesem Sommer Marmelade kochen? Vielleicht kann ich Pflaumenmus rühren? Doch dann hat ein Sturm den Zwetschenbaum einfach so mit samt der Wurzel umgelegt. Da war nichts mehr zu retten. Na ein Ass hatte ich noch im Ärmel wie man so sagt. Die Kulturheidelbeeren hatten dem Frost getrotzt und versprochen eine gute Ernte. Das hatten auch meine gefiederten Freunde schon bemerkt. Mangels anderer Leckerbissen ernteten sie meine Heidelbeeren noch bevor die richtig blau waren. Die Reste, die sie mir übrig gelassen haben reichten gerade für das Müsli zum Frühstück. „Selber schuld,“ sagte der Nachbar „warum fütterst du die Bagage im Winter? Nun kommen sie im Sommer und ernten selber.“ Naja, ganz unrecht hat er da wohl nicht.

„Dann werden endlich mal die Reste aufgebraucht, die da noch im Keller im Regal stehen“, meinte der Mann. „Welche Reste?“ fragte ich so arglos wie möglich. „Na die Marmeladen vom letzten Jahr und die vom vorletzten Jahr.“

Im vergangen Jahr hatten wir eine gute Obst- und Beerenenernte. Ich hatte etliche Gläser Marmelade gekocht und viele davon zu den unterschiedlichsten Gelegenheiten verschenkt. „Da steht nicht mehr viel im Keller“ bemerkte ich. „Na das glaube ich aber nicht, da schauen wir doch gleich einmal nach“ erwiderte der Mann. Und tatsächlich, das Regal war gut gefüllt, mit leeren Gläsern. Mir fällt ein, dass wir im Frühjahr durch eine Allee mit herrlich blühendem Holunder geradelt sind. Wie der

geduftet hat! Und wie fleißig die Bienchen darin herumwuselten. Der müsste doch jetzt eigentlich erntereif sein. Holundergelee macht zwar viel Arbeit und oft gibt es beim Saftkochen sehr haltbare blaurote Flecken. Aber Holundergelee veredelt jedes Frühstücksbrötchen.

Also mache ich mich mit Schere und Eimer auf den Weg. Schon von Weitem sehe ich die schwarzen Holunderbeeren, die im Sonnenlicht glänzen wie schwarze Perlen. Doch beim Näherkommen muss ich feststellen, es sind nur die Beeren ganz oben im Geäst. In erreichbaren Höhen ist bereits alles abgeerntet. So ein Ärger, ich bin mal wieder zu spät.

Zu Hause erzähle ich meinem Nachbarn von meinem Pech. Und ich verstehe gar nicht gleich warum der sich so darüber freut. „Dein Pech ist ja ein Glück für mich!“ ruft er ganz begeistert. „In diesem Jahr haben die Linden überaus prächtig geblüht, meine Bienen waren fleißig und ich habe etliche Gläser Lindenhonig im Angebot. Und wenn du keine Marmelade hast, dann wirst du sicher mehr als die üblichen zwei Gläser Honig bei mir kaufen.“ „Na klar“ sage ich, „gerne doch. Der kommende Winter ist gerettet.“ Text: Irina Lehmann



Lesung: Alles nur Kinderkram? Erinnerungen an die Kindheit.

Montag, 14.10.2024
Stadt- und Regionalbibliothek Cottbus
Berliner Straße 13/14
Eintritt 5€ / ermäßigt 3€
Reservierung unter: 0355 38060-24

Ausbildung & Stellenangebote

Werden Sie Teil unseres Teams und unterstützen Sie uns in der ambulanten oder stationären Pflege sowie in der Tagespflege.



Der ASB Cottbus bietet seit vielen Jahren motivierten jungen Menschen einen aussichtsreichen, sicheren Ausbildungsplatz mit Karrierechancen. Auch als Arbeitgeber bietet der ASB Cottbus ein attraktives Arbeitsumfeld mit einem tollen Team. Wir bieten unseren Mitarbeitern ein sehr gutes Vergütungssystem und weitere attraktive Konditionen.

Aktuelle Stellenangebote und Ausbildungsplätze finden Sie auf unserer Webseite www.asbcottbus.de

MITGLIED WERDEN – SO KÖNNEN SIE UNS HELFEN!

Sehr geehrte Leserinnen und Leser des ASB Journal,

Vielen Dank, dass Sie dieses Journal lesen. Das ASB Journal erscheint 4 x jährlich und berichtet über die Aktivitäten des ASB in Cottbus, ganz ortsnah. Zahlreiche soziale Projekte, wie zum Beispiel die kostenfreie Beratung der Familien von an Demenz erkrankten Senioren, die Koordinierung und Schulung der vielen ehrenamtlich tätigen Helferinnen und Helfer oder die Veranstaltungen in unseren Seniorenbegegnungsstätten werden durch Mitgliedsbeiträge erst möglich.

Auch dieses ASB Journal wird über Mitgliedsbeiträge finanziert. Wenn Sie nicht bereits Mitglied beim ASB sind, können Sie unsere Arbeit für Seniorinnen und Senioren und die Unterstützung von Selbsthilfegruppen in der Stadt Cottbus gern mit einer Mitgliedschaft beim ASB in Cottbus unterstützen.

Dabei profitieren Sie mit Ihrer Mitgliedschaft von unseren Mitgliedervorteilen:

ASB - Rückholdienst

Kostenloses Angebot für Mitglieder bei plötzlicher Krankheit oder einem Unfall im Urlaub

ASB Magazin ABO

Das ASB Magazin des Bundesverbandes und 4x jährlich das ASB Journal Cottbus

Erste Hilfe Kurs

Als Mitglied erhalten Sie jedes Jahr einen Gutschein, mit dem Sie ihre Kenntnisse in unseren Kursen auffrischen können. Gern können Sie sich in der Bautzener Straße 42 bis 47 in 03050 Cottbus über unsere Arbeit und eine eventuelle Mitgliedschaft informieren.

Gern berät Sie auch unsere Sozialarbeiterin

Kontakt

Telefon: **0355 - 70 30 40**

Bunte Seite



Tagespflege im Grünen Sommer, Sonne, Strand und Meer...

Der Sommer wurde unseren Tagesgästen nicht langweilig. Wir schwelgten in Urlaubserinnerungen, besuchten unseren Patenkindergarten und veranstalteten das ein oder andere Grillfest. Im Rahmen der Honig - Bienen - Woche bauten wir Insektenhotels, stellten Bienenwachskerzen her und verkosteten natürlich auch den Honig.



ASB Service-Wohnen Unvergessliche Momente

Im Service-Wohnen gibt es immer wieder etwas zu erleben und am besten macht man das in Gemeinschaft. Die Bewohnerinnen und Bewohner trafen sich zur Fußball-EM im Kaminzimmer um gemeinsam das Spiel Spanien vs. Deutschland anzuschauen. Es war für alle ein unvergesslicher Abend!



Eine Herzensangelegenheit

Diana Müller, Mitarbeiterin beim ASB und ihr Mann Steven Müller besuchten an ihrem Hochzeitstag das ASB Seniorenzentrum. Nicht nur für Diana Müller sondern auch für ihren Mann war dieser Besuch etwas sehr emotionales und eine Herzensangelegenheit, da seine Mama vor vielen Jahren auch beim ASB gearbeitet hat, so wie Diana Müller heute.

Diana & Steven Müller
Geheiratet am 26.06.2024



Mitgliederversammlung

des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus/ NL e.V.
am **16. Oktober 2024** um 17.00 Uhr
Ort: Bautzener Straße 47, Erdgeschoss, Kaminzimmer
03050 Cottbus

Wir schlagen folgende Tagesordnung vor: 1. Eröffnung und Begrüßung, 2. Wahl der Versammlungsleitung, 3. Bestätigung der Tagesordnung, 4. Tätigkeitsberichte des Vorstandes und des Geschäftsführers für das Geschäftsjahr 2023, 5. Verlesung der Bilanz 2023, 6. Bericht der Kontrollkommission 2023, 7. Diskussion zu den Berichten, 8. Entlastung des Vorstandes für das Geschäftsjahr 2023, 9. Sonstiges

Termine Kinderfest und Birnenbaum

Am 10.09. findet im Rahmen des Jubiläumsjahres „127,5 Jahre Riedelsche Stiftungen“ ein hausinternes Kinderfest mit unserem Patenkindergarten - Kita Fröbel Süd und unseren Heimbewohnern statt. Zeitgleich wollen wir in unserem schönen Garten einen Birnenbaum pflanzen und eine Zeitkapsel, vom Jubiläum im Juni, versenken.

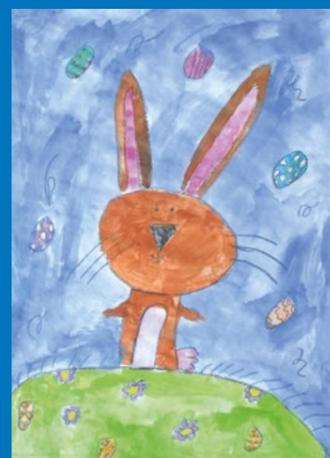


Bild des Monats

Da sich in der Sommerausgabe unseres Journals alles rund um das Thema 127,5 Jahre Riedelsche Stiftungen drehte, möchten wir das Bild des Monats aus dem Frühling, hier in der Herbstausgabe präsentieren.

Die Schüler der dritten Klassen der Europaschule „Regine Hildebrandt“ fertigten in ihrem Osterhasenprojekt diese tollen Kunstwerke mit Tusche. Die Bewohnerinnen und Bewohner wählten das Bild von Mira zum Schönsten. Herzlichen Glückwunsch der Gewinnerin!



Bild des Monats

„Malen mit der Schere“
wie der Künstler Henri Matisse (1869 – 1954)

Schülerinnen und Schüler einer 5. Klasse gestalteten mit der Schere und selbstgefärbten Papieren eine Primaballerina. Vielleicht tanzt sie in den Sommer? Die Bewohnerinnen und Bewohner wählten das Bild von Zahra zum Gewinner. Herzlichen Glückwunsch!



Rheinsberg – ein Kleinod in ehemals preußischer Provinz

Unter Kronprinz Friedrich erlebte das Ackerbauerndorf eine Entwicklung zur Rokoko-Residenz

Die Mark Brandenburg atmet spröde Schönheit: Ein ganzes Band klarer Seen, ausgedehnte Wälder inmitten von Sand und Heide, kleine Ansiedlungen und idyllische Städtchen sind wie geschaffen für Erholung und Entspannung. Aber weit mehr bietet diese einzigartige Region Deutschlands. Namhafte Dichter, Baumeister, Komponisten, Maler und Bildhauer, aber auch Prinzen und Fürsten haben die Gegend noch eher als die Touristen erschlossen.

In besonderem Maße gilt das für Rheinsberg, den zauberhaften Ort am Grienericksee. Schweift heute das Auge über den See, der in der Sonne glitzert, ist es kaum vorstellbar, dass die Gegend vor Tausenden von Jahren immer wieder von riesigem Gletschereis bedeckt war. Als das Eis letztmalig vor 11 000 Jahren im Norden zu schmelzen begann, riss es auf seinem Weg große Erd-, Lehm- und Gesteinsmassen los, die das Land bis heute als Grundmoräne mit Sand und Findlingen bedecken.

Neue Eisströme schoben immer wieder Gesteinsbrocken zusammen, und damit entstanden die Endmoränen – Hügelketten und viele Seen. Allein um Rheinsberg zählt man über 80 klare Seen, zumeist durch Kanäle miteinander verbunden. Dazwischen liegen ausgedehnte Sümpfe und Wasserläufe, deren größter „Rhin“ – nach den ersten Siedlern, die

tatsächlich vom Rhein! kamen – genannt wird. Das Gebiet, über 140 Quadratkilometer groß, ist nach ihm als „Rhinluch“ bezeichnet worden.

Das idyllische Städtchen Rheinsberg wurde schon im 13./14. Jahrhundert als Grenzfeste gegen die Mecklenburger aufgebaut. 1733 kaufte der „Soldatenkönig“ Friedrich Wilhelm I. die Stadt seinem Sohn Friedrich, der einmal „Friedrich der Große“ und später dann „Alter Fritz“ genannt werden würde. Friedrich sollte sich in der Einsamkeit der Provinz bewähren. Nach seinem missglückten Fluchtversuch nach England und jahrelanger Festungshaft in Küstrin hatte er sich wieder mit seinem Vater versöhnt, und der war ihm schließlich gnädig.

Friedrich selbst sagte einmal, er sei sein Leben lang unglücklich und nur in Rheinsberg in diesen Jahren glücklich gewesen. Aber warum hat er Rheinsberg dann seinem jüngeren Bruder Heinrich übergeben? Es lockten ihn der Thron und die Macht nach Potsdam, und 1740 übernahm er die Regierung von Preußen. Unter Heinrich entwickelte sich das Schloss von 1753 bis zu seinem Tod im Jahre 1802 zu einem Zentrum der Theater- und Musikkultur. Und er hat südlich des Hohenzollernschlosses die Parkanlagen geprägt – einen ausgedehnten Landschaftspark mit dem so genannten Heckentheater, dem Pyramiden-Grabmal des Prinzen Heinrich und romantischen Grotten.

So traumhaft die Lage, so schwierig war es, Rheinsberg zu erreichen. Nur 80 Kilometer nördlich von Berlin, führten kaum Straßen in diese Gegend, und die waren kaum als solche zu bezeichnen. Theodor Fontane hat Rheinsberg auf literarischem Wege 1862 erweckt, auf seinen „Wanderungen durch die Mark Brandenburg“. Auf einer Schottlandreise entdeckte er auf einer Bootstour eine Insel mit Park und Schloss, eine Landschaft, die ihn an die Rheinsberger erinnerte. Er war fasziniert und plante nach dieser Anregung seine Wanderung – mit dem Knotenstock in der Hand.

Er studierte Chroniken und Kirchenbücher und ließ sich von alten Bewohnern der Gegend halb vergessene Geschichte und Geschichten erzählen. „Ich hatte einfach vor, . . . meinen Landsleuten zu zeigen, dass es in ihrer nächsten Nähe auch nicht übel sei und dass es in der Mark Brandenburg auch historische Städte, alte Schlösser, schöne Seen, landschaftliche Eigentümlichkeiten . . . gäbe.“ Fontane wurde quasi zum ersten Lobredner der Schönheit dieses Ortes.

Zehn Jahre später besuchte der Engländer Andrew Hamilton Rheinsberg und pries die Landschaft und ihre reiche Geschichte. In seinem nach der Reise entstandenen Buch „Rheinsberg“ schrieb er: „Allein, beinahe sicher scheint es mir aber auch, dass der Tag einst kommen wird, da Rheinsberg von Gästen wimmelt. Mir war zumute etwa wie einem Seefahrer, der ein Abenteuer, die Einsamkeit etc. um ihrer selbst willen liebt und froh ist, dass die Generationen noch nicht geboren sind, die einst . . . von dem Lande, welches er entdeckt hat, Besitz ergreifen werden.“

Wie recht er hatte! Im Jahre 1899 bekam Rheinsberg einen Eisenbahnanschluss, und das erweckte den Ort zu neuem Leben. Der erst zweiundzwanzigjährige Kurt Tucholsky verewigte das Städtchen in seinem ersten und überaus erfolgreichen Buch „Rheinsberg“. Das „Bilderbuch für Verliebte“, so der Untertitel, ist nicht nur eine Liebeserklärung der Hauptfigur Wolfgang an seine Claire, sondern auch eine des Autors an die kleine Stadt. Tucholsky ist im Schloss ein Museum gewidmet. Man kann dort unter anderem auch sein „Bilderbuch“ erwerben.

Hätte die Entwicklung nur so weitergehen können! Zwei Weltkriege, Inflation und Hungersnöte zerstörten den romantischen Traum. Ab 1942 begann man mit der Auslagerung von wertvollen Gemälden und Kunstgegenständen. Zwar wurden Schloss und Park im Zweiten Weltkrieg kaum, wohl aber nach Kriegsende von Vandalen zerstört. Die sowjetische Armee verhinderte nach ihrem Einzug ins Schloss weitere Verwüstungen. Leider ging die „Arbeiter- und Bauernmacht“ ab Anfang



der 1950er-Jahre rigoros mit solchen Wahrzeichen der Feudalgesellschaft um. Da das Schloss aber noch intakt war, wurde es nicht geschliffen, sondern praktischerweise umgewidmet – zu einem Kinderheim, einem Lehrlingsheim und danach fast 40 Jahre lang einem Sanatorium für Diabetiker sowie Magen- und Darmkranken.

Dementsprechend wurde es innen umgebaut. Anstelle der kunstvollen Wandmalereien und wertvollen Seidentapeten dominierten einfache Fliesen die Wände. Überall wurden Waschbecken eingebaut, im Prinzen-Schlafgemach befand sich nun die Essensausgabe. Erst spät besann man sich darauf, dass Rheinsberg nationales Kulturerbe ist. Für umfangreiche Sanierungen fehlte indes das Geld, aber Dach und Fassaden wurden erneuert, und man begann, die Innenräume zu restaurieren. Auch die Parkanlagen wurden wieder hergerichtet.

Unterkünfte in der Gegend gibt es heute viele. Eine der schönsten ist wohl das maritime Hafendorf Precise Resort Marina Wolfsbruch mit seinem Leuchtturm, von dem aus man einen herrlichen Ausblick auf die Landschaft genießen kann. Es ist nur einen Katzensprung vom Ortskern entfernt und wurde vor einigen Jahren auf einem 134 000 Quadratmeter großen ehemaligen FDGB-Feriengelände mit rot-weiß lackierten skandinavischen Holzhäusern errichtet. Auf einer Wasserfläche von 50 000 Quadratmetern sind im Hafenbecken vier verschiedene künstliche Inseln entstanden. In den kleinen Hafengassen befinden sich 208 Ferienhäuser – ebenfalls im skandinavischen Baustil – mit eigenem Bootsanleger und einer Hafenmeisterei. Es gibt aber auch Villen am See mit prächtigen Suiten, Ferienzimmer oder auch Blockhäuser zu mieten. Kommen wir an dieser Stelle zurück zu den Anfängen des Tourismus. Was schrieb dieser Andrew Hamilton? : „Allein, beinahe sicher scheint es mir aber auch, dass der Tag einst kommen wird, da Rheinsberg von Gästen wimmelt.“ Und ja, es wimmelt! Im vergangenen Jahr zählte allein die Stadt Rheinsberg rund eine halbe Million Übernachtungen. Aber viele dieser Gäste bemerkt man gar nicht, weil eben auch viele gekommen sind, um hier aktiv zu entspannen und die einzigartige Landschaft zu genießen.

Text & Fotos: Eva-Maria Becker

Staatstheater Cottbus

Ticket-Telefon +49 355 7824242
www.staatstheater-cottbus.de



SWEENEY TODD

Die abgründig schwarze Komödie „Sweeney Todd – Der dämonische Barbier von Fleet Street“, bei der einem das Lachen mitunter im Halse stecken bleibt, bietet beste Unterhaltung mit packender Musik. Komponist Stephen Sondheim hat seinen Musical-Thriller in ein dichtes musikalisches Gewebe verpackt. Die spannungsgeladene Handlung balanciert mit ebenso spielerischer Leichtigkeit wie ernstem Tiefgang zwischen Schauermärchen und Gesellschaftssatire.

7.9., 6.10., 10.11.
Großes Haus



PENSION SCHÖLLER

Auch noch hundert Jahre nach seiner Entstehung ist das Lustspiel von Wilhelm Jacoby und Carl Laufs ein Paradebeispiel für das Verschwimmen von Normalität und Irrsinn. Es zeigt mit Humor und grandiosem Tempo, wie fließend die Grenzen zwischen den Verrückten und den Vernünftigen sein können. In der Regie von Max Simoniscek wird die vermeintlich harmlose Komödie zur Groteske zum Tränen lachen, ein Ensembletheater-Abend voller Spiellust und Sinn für Rhythmus.

14.9., 5.10., 23.10., 2.11.
Großes Haus



ENDSTATION SEHNSUCHT

Das Stück von Tennessee Williams, das seine Figuren mit all ihren Sehnsüchten, Wünschen, aber auch ihren Verletzungen und Grausamkeiten auf die Bühne bringt, ist wie ein Tanz zwischen den Welten: rauer Wirklichkeit und utopisch verklärter Vergangenheit. In seiner gefeierten Ballett-Uraufführung setzt sich Choreograf Martin Chaix thematisch mit alltäglicher Gewalt und toxischen Beziehungen auseinander.

29.9., 12.10., 9.11.
Großes Haus

Fotos: Bernd Schönberger

Bücher-Tipps



DER BADEMEISTER OHNE HIMMEL Petra Pellini

Linda ist fünfzehn und würde am liebsten vor ein Auto laufen. Doch noch halten zwei Menschen sie davon ab: ihr einziger Freund Kevin und Hubert, sechszwanzig Jahre alt, ein Bademeister im Ruhestand, der seine Wohnung kaum verlässt, Karotten toastet und auf seine Frau wartet, die vor sieben Jahren verstorben ist. Dreimal wöchentlich verbringt Linda den Nachmittag bei Hubert, um die polnische Pflegerin Ewa zu entlasten, die mit durchaus eigenwilligen Mitteln ihren Beruf ausübt. Feinfühlig und spielerisch begegnet Linda Huberts fortschreitender Demenz und versucht, den alten Bademeister im Leben zu halten. Bis das Schicksal ihre Pläne durchkreuzt ...



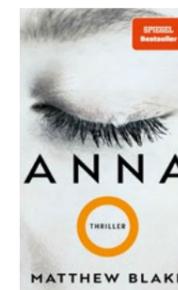
HARZ ABER HERZLICH Alexandra Kui / Peter Godazgar

Achtsamkeit und Mord im Harz: der Auftakt der fantastischen Krimiserie. Ein durchbrochenes Gelände, eine seltsam verdrehte Leiche am Abhang. Das hat Ariane an ihrem ersten Arbeitstag beim Tourismusverband, wo sie für das Thema Diversity zuständig ist, nicht erwartet. Als Polizeihauptmeister Andreas mit seiner Hündin Frau Krause am Tatort ankommt, sind zwei Dinge schnell klar: Ariane und Andreas sind wie Feuer und Wasser. Und statt den Harz vielfältiger und wertschätzender für alle zu machen, hat Ariane es mit ganz neuen Herausforderungen zu tun – denn irgendjemand sorgt dafür, dass Menschen sterben.



EINMAL DIE PERFEKTE BRAUT Anna Dietrich

Eine Regency Romance mit jeder Menge Gefühle und köstlichem Humor. Caspar von Landau sieht der arrangierten Ehe mit der äußerst zurückgezogen lebenden Elisabeth von Griesheim optimistisch entgegen: Denn durch ihren regen Briefwechsel haben die beiden erste zarte Freundschaftsbande geknüpft. Doch nicht alles wurde in ihren Briefen offenbart und die Geheimnisse, die Lissi und Caspar hüten, sind nicht die einzigen, die ihre anstehende Hochzeit gefährden könnten. Und was passiert, wenn die beiden feststellen müssen, dass ihnen und ihrem Glück sehr viel mehr im Wege steht?



ANNA O. Matthew Blake

Seit vier Jahren hat Anna Ogilvy ihre Augen nicht mehr geöffnet. Nicht seit jener Nacht auf der Farm, wo man sie im Tiefschlaf gefunden hat, ein Küchenmesser in der Hand, die Kleidung blutverschmiert. Neben den Leichen ihrer beiden besten Freunde. Die einen halten Anna O. für unschuldig, die anderen für eine kaltblütige Mörderin. Aber nichts und niemand hat sie aus ihrem Altraum wecken können. Bis jetzt. Ein raffinierter Thriller um Schlaf, Psychologie, Schuld und Rache.



KOMM ZU NIX – NIX ERLEDIGT UND TROTZDEM FERTIG Tommy Jaud

Warum ist die Steuererklärung komplizierter, als Hebräisch zu lernen? Darf man lästige Werbeanrufer in den Wahnsinn treiben? Warum dauert es länger, die Wohnung saugrobotergerecht zu machen, als selbst zu saugen? Und was tun mit der Zeit, wenn der Lieferdienst meldet, dass die Sportsocken nur noch sieben Stopps entfernt sind? Der Alltag ist irre. Aber auch irre lustig. Wenn man ihn angeht wie Comedy-Bestsellerautor Tommy Jaud, hat man die besten Chancen, ihn mit einem Lachen zu meistern.

Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (BLMK)

Dieselmotorkraftwerk Cottbus
Uferstraße, Am Amtsteich 15 03046
Cottbus Di-So von 11-19 Uhr
Sonderöffnungszeiten an Feiertagen
+49 355 49494040 www.blmk.de

BERLIN SIEBDRUCKT Hubert Riedel und ZWÖLF

Die Doppelausstellung verschränkt Plakate aus dem abgeschlossenen Schaffen des Berliner Grafikers Hubert Riedel mit dem des 2000 gegründeten und bis heute aktiven Berliner Grafikstudios ZWÖLF. Die Ausstellung schöpft wesentlich aus den Beständen der eigenen Plakatkunst-Sammlung, die 2023 durch eine großzügige Schenkung von Hubert Riedel-Plakaten eine signifikante Erweiterung in diesem Fach erlebt hat.

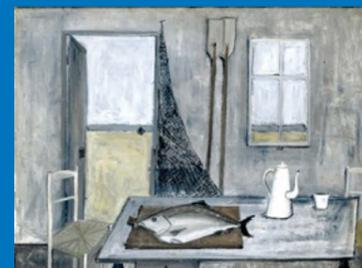


ZWÖLF, XXL, 2016, Siebdruck © ZWÖLF, Foto: Nick Ash

MELANCHOLIE Ästhetik der Vergänglichkeit und Leere – Eine Sammlungsschau

Manfred Böttcher, Manfred Butzmann, Hans Grundig,
Lea Grundig, Manfred Kastner, Konrad Knebel,
Harald Metzkes, Núría Quevedo, Ernst Schroeder,
Trak Wendisch u.a.

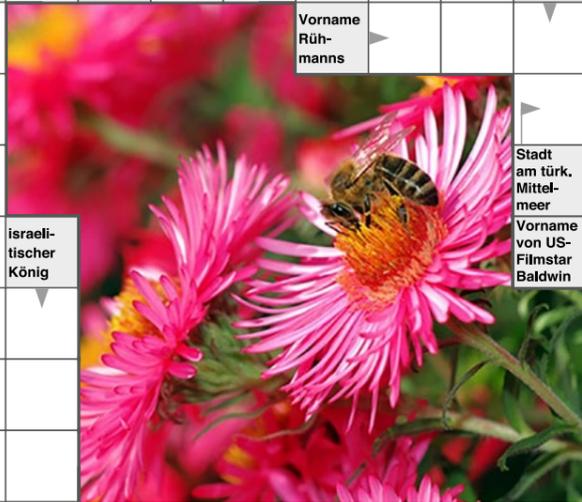
Die Ausstellung zeigt Werke aus der Sammlung Grafik und Malerei des BLMK, die den Blick in die düsteren, melancholischen Sphären des modernen Seelenlebens richten.



Ernst Schroeder, Fischerhütte auf Usedom, 1956, Öl auf Pappe © Nachlass Ernst Schroeder, Foto: BLMK

Rätsel

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-------------------------------|---------------------------------|----------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|
| Nagetier | Lachsforelle | Kristall | Trikot-hemden | nervöses Muskel-zucken | Gewürz | Persönlichkeits-bild | Berg-ein-schnitt | Erken-nungs-wort, Losung | südam. Vieh-zucht-farm | Fremd-wortteil: gegen | Vorname Chopins |
| | | | | | | organi-sieren | | | | Wortteil: einheit-lich | |
| latei-nisch: nichts | | | | | Fremd-wortteil: falsch, neben | | scheues Waldtier | hart-näckig, ver-bissen | | | |
| geizig | | | | | | | sichere Gewandt-heit | | | | |
| | | | | ab-streiten | Berliner Flug-hafen | | | Abk.: in Insolvenz | Ziffern-kennung (engl.) | | |
| Kohle-produkt | ein TV-Sender | Fidschi-Insel | | | | Vorname Rüh-manns | | | | nur gedacht | |
| weibl. Ver-wandte | | | | | | | | | | | |
| | | | | Droh-wort | | | | | | | |
| Speise-fisch | Rang beim Karate | Abk.: wegen | Abk.: a conto | | israeli-tischer König | | | Stadt am türk. Mittel-meer | Wortteil: doppelt | Wortteil: weiß | |
| Nord-euro-päer | | | | | | Vorname von US-Filmstar Baldwin | | | | | Sänger der 60er (Billy) † |
| | | | | | | | | Abk.: Einfuhr-erklä-rung | | | |
| | | | | | | Stadt an Blau und Donau | | | | | |
| Wand-fliese | | Kose-name e. span. Königin | | | | | | Toilette, WC | | | |



| | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------|------------------------|------------------|----------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| Nervosi-tät | | | ein Feldspat | Gewinn (ugs.) | Rauch-Nebel-Gemisch | Griff des Besens | ein Brems-system (Abk.) | Extre-mität | Vorname der Sander | erfor-derlich | negati-ves elekt-risches Teilchen |
| | | | | | | 16 | höchster Berg der Ostalpen | | 4 | | |
| schweiz. Winter-sport-ort | | | roter Farb-stoff | | | | schweiz. Pass | 11 | | | |
| | 2 | | | | 9 | altgrie-chische Grab-säulen | | | | Tier-produkt | |
| unwohl | | | gern haben | | Initialen des Autors Lenz | 19 | | franzö-sisch: Straße | | englisch: nach, zu | |
| | | | | | | | | | | | |
| Kurort in der Schweiz | Frauen-name | Mineral-farbe | | 5 | | | | | | dt. Normen-zeichen (Abk.) | Basis |
| | | | | | Geliebte des Zeus | | | | | schweiz. Berg (Piz d'...) | gefühls-kalt |
| zeitig | | angels. Längen-maß | | | Wind-schatten-seite | 3 | | | | | |
| Thuner Hausberg | | | 7 | | | | | Winter-sport-gerät | | franzö-sisch: wo | |
| engl. Frauen-kurz-name | | | | | Kfz-Z. Sieg-burg | | Teil der Bibel (Abk.) | Initialen von Sänger Marshall | Wüste in Nord-afrika | feste Vermu-tung | Laub-bäume |
| indischer Staats-mann, † 1964 | | | | | schweiz. Kanton | | | 20 | | | Kfz-Z. Neuss |
| | | 6 | | | Comic-figur ('... und Struppi') | | | | Berliner Groß-kaufhaus (Abk.) | ein Gebiet | 8 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Haupt-stadt Afghan-istans | | Abk.: Zusatz |
| Grau-bündner Bergge-meinde | Kloster-vor-steher | Frauen-kurz-name | 17 | Adels-prädikat | Initialen Ecos | | ostdt. Sende-anstalt (Abk.) | | | Bett-wäsche-stück | |
| | | | | | | 15 | | schweiz. See | | 18 | 10 |
| japani-sches Längen-maß | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | | | | | längster Strom Afrikas | | Kloster-vor-steher | | Binde-wort | | franzö-sisch: eins |
| | | | | | | | | | | franzö-sischer unbest. Artikel | elektr. Infor-mations-einheit |
| Insel der griech. Zauberin Circe | | Grenz-berg der Schweiz | | | | 1 | | | | asiatischer Subkontinent | 14 |
| schweiz. Käse | | | 12 | | | | | | Berg im Alpstein | 22 | |



Impressum

Herausgeber
ASB RV Cottbus / NL e.V.
Bautzener Straße 42
03050 Cottbus

Redaktion
pool production GmbH
Doreen Goethe
Am Turm 23
03046 Cottbus
agentur@pool-production.de
www.pool-production.de

Redaktionelle Mitarbeit
ASB RV Cottbus / NL e.V.
Deike Press

Satz und Gestaltung
pool production GmbH

Fotos
ASB RV Cottbus / NL e.V.
ASB Bundesverband,
Adobe Stock

Anzeigenleitung
pool production GmbH
Am Turm 23
03046 Cottbus
Telefon: (03 55) 43 124 40
Fax: (03 55) 43 124 50

Vertrieb
Eigenvertrieb ASB
RV Cottbus / NL e.V.

Redaktionsschluss
der nächsten Ausgabe
31. Oktober 2024

Programminformationen werden
kostenlos abgedruckt. Eine Gewähr
für die Richtigkeit der Angaben
kann nicht übernommen werden.
Für unverlangt eingesandte Beiträ-
ge wird keine Garantie übernom-
men. Namentlich gekennzeichnete
Beiträge, Anzeigen und Leserbriefe
geben nicht unbedingt die Meinung
der Redaktion wieder. Nachdruck
des gesamten Inhalts nur mit Ein-
verständnis des Herausgebers.

