

journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.
Ausgabe 3 | 2019 · 18. Jahrgang · September · kostenlos

Pflegestrategie

Seite 12

Ehrenamt

Seite 10

Sterbebegleitung

Seite 17

.....
Arbeiten
beim ASB
Seite 06
.....

WIR HELFEN
HIER UND JETZT.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

ASB RV Cottbus / NL e.V.

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

FAHRDIENSTE

Behindertenfahrdienst, Krankenfahrdienst, Fahrten für Senioren (Gruppen- oder Einzelfahrten) und Kurfahrten
 Telefon (0355) 703042

BUNDESFREIWILLIGENDIENST

Telefon (0355) 703042

HAUSNOTRUF

Telefon (0355) 703042

AUSBILDUNG UND SCHULUNG

Kurse für Führerscheinerwerber
 Herz-Lungen-Wiederbelebung
 Erste-Hilfe-Lehrgänge, Training und Ausbildung
 Telefon (0355) 703042

BETREUTES WOHNEN

Telefon (0355) 703040

SENIORENZENTRUM RIEDELSTIFT

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

Einrichtungsleitung

Telefon (03 55) 47 75 – 240

Pflegedienstleitung

Telefon (03 55) 47 75 – 321

Wohnbereich I

Telefon (03 55) 47 75 – 312

Wohnbereich II

Telefon (03 55) 47 75 – 315

Kurzzeitpflege und Urlaubspflege

Telefon (03 55) 47 75 – 321

TAGESPFLEGE

Telefon (03 55) 47 75 – 325 / – 322

SENIORENKLUB HAUS „BELLEVUE“

Bautzener Straße 47, 03050 Cottbus
 Telefon (03 55) 47 75 451

FREIWILLIGENARBEIT / EHRENAMT

Telefon (0355) 70 30 40

MITGLIEDERBETREUUNG

Telefon (03 55) 70 30 40



Arbeiter-Samariter-Bund

Regionalverband Cottbus / NL e.V.
 Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

Telefon (03 55) 4775 – 0
 Fax (03 55) 4775477

Email info@asbcottbus.de

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

in einem Flächenland wie Brandenburg ist das Thema Pflegenotstand aktueller, als in den Großstädten. Die Liga der freien Wohlfahrtspflege des Landes Brandenburg hat deshalb ein Positionspapier „Brandenburger Pflegestrategie 2030“ entwickelt und vorgestellt. Auch in der Stadt Cottbus gibt es seit längerer Zeit Aktivitäten zur Behebung des Pflegenotstands. Ziel ist es, die Landesregierung in Potsdam auf die Probleme in unserer Region besonders aufmerksam zu machen. Über Inhalte und Schwerpunkt der Aktivitäten berichten wir in dieser Ausgabe.

Neben vielen weiteren Themen rund um den ASB haben wir auch wieder unser Rätsel und jede Menge Neuigkeiten und Ratschläge aus den Bereichen Gesundheit, Reisen und Kultur für Sie.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihre ASB-Journal Redaktion

02	So erreichen Sie uns
04	News
06	Arbeiten beim ASB
08	Frisch & Regional die Küche des Riedelstiftes
10	Ehrenamt
12	Pflegestrategie
14	Modelregion Pflege
15	Sommerfest, Hitzefreie Räume & Bild des Monats
16	Mietertreff
17	Sterbebegleitung
16	Begegnung Jung und Alt
18	Gerontoverbund
19	Zeitzeugen
20	Termine
21	Mitglied werden
22	Reisetipp
24	Theater
25	Bücher
26	Rätsel

News



Gesund und fit mit Walking

Walking ist eine Sportart, die vielerlei positive und gesundheitsfördernde Wirkungen hat. Die leichte Erlernbarkeit macht sie auch für sportlich Ungeübte und Senioren attraktiv. Walking ist also bestens geeignet für Anfänger und Sportmuffel. Durch das „schnelle Gehen“ lassen sich positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System und eine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit erzielen. Es macht Spaß und schult Ausdauer, Kraft und Koordination. Die Bein- und Gesäßmuskulatur werden gestärkt und ein besserer Muskeltonus erzielt. Damit kann sich eine erhöhte Widerstandsfähigkeit gegenüber Band- und Gelenkverletzungen entwickeln. Da durch das Ausüben dieses Ausdauersports die Oberschenkelmuskulatur aufgebaut wird, werden Knie- und Hüftgelenke zunehmend entlastet. Bei dieser Sportart werden Gelenke, Sehnen, Bänder und Wirbelsäule geringer belastet als beim Joggen.

Wer viel liest, lebt länger

Ob Sport, vitaminreiches Essen oder nicht rauchen – es gibt viele Dinge, die den Alterungsprozess des Menschen verlangsamen sollen. Oft erfordern diese Methoden jedoch ein gewisses Maß an Disziplin und Durchhaltevermögen. Da trifft es sich gut, dass Forscher der Yale University eine viel schönere Methode gefunden haben, das eigene Leben zu verlängern: Lesen! Das Ergebnis der Studie: Die Lebenserwartung der Probanden, die wöchentlich bis zu dreieinhalb Stunden lasen, war 17 Prozent höher als die Lebenserwartung der Nichtleser. Bei den Viellesern, die pro Woche mehr als dreieinhalb Stunden lasen, lag die Lebenserwartung sogar 23 Prozent höher. Denn das Lesen von Büchern hat viele positive Auswirkungen auf Körper und Geist. Es fördert die Vorstellungskraft und die Fantasie, hilft uns zu entspannen und vermittelt neues Wissen. Wer regelmäßig liest, stimuliert die eigenen Gehirnzellen, trainiert seine kognitiven Fähigkeiten und verbessert Vokabular und Konzentrationsfähigkeit. All diese positiven Auswirkungen steigern unsere Lebenserwartung.



Vitamin-D-Mangel im Herbst und Winter

Es schützt unseren Knochenbau, senkt den Blutdruck und reduziert das Diabetesrisiko: Vitamin D ist für unser Immunsystem und unsere Gesundheit unverzichtbar. In den sonnenarmen Herbst- und Wintermonaten reichen die natürlichen Sonnenstrahlen nicht mehr aus, um unseren täglichen Vitamin-D-Bedarf zu decken. Ein Mangel kann neben Auswirkungen wie Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und Erkältungssymptomen über die Jahre hinweg auch chronische Krankheiten hervorrufen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Osteomalazie. Ausgewählte Lebensmittel können in den sonnenarmen Jahreszeiten wichtige Vitamin-D-Lieferanten sein. Hering und Lachs, sowie Leber oder aber Eier, Käse und Butter enthalten das wertvolle Sonnenvitamin. Vegetariern und Veganern fällt es bei der Suche nach Lebensmitteln mit Vitamin D deutlich schwerer. Bei einer tatsächlichen Unterversorgung kann man Vitamin-D-Präparate in Absprache mit einem Arzt in Betracht ziehen.

Wie gesund ist Bier?

Wie bei vielen Dingen gilt auch beim Bier: Die Dosis macht das Gift. Der gelegentliche Genuss von Bier kann uns einen Extra-Kick an Vitaminen und Mineralstoffen liefern, die sehr wichtig für unser Wohlbefinden sind – die aber auch in Obst und Gemüse enthalten sind. Exzessiver Bierkonsum kann jedoch erhebliche negative Folgen für den Körper haben und Krankheiten wie Krebs oder Leberentzündungen begünstigen. Ein weiterer Effekt des häufigen Genusses von Bier ist, dass der Alkohol im Bier vor allem bei Männern dazu führen kann, am Bauch schneller Fett anzulagern. Wer also vor allem auf den Geschmack eines kühlen Bieres wert legt, sollte versuchen, hin und wieder auf die zahlreichen alkoholfreien Varianten zurückzugreifen und kann damit sogar noch einige Kalorien einsparen.



Omas Hausmittel Zwiebeln bei Halsschmerzen

Der Saft der Küchenzwiebel enthält sogenannte Alliine, die wie ein natürliches Antibiotikum gegen krankheits-erregende Keime wirken. In verschiedenen Tests konnten zudem antimikrobielle, antiasthmatische und antiallergische Eigenschaften nachgewiesen werden. Deshalb kann Zwiebelsaft auch bei Halsschmerzen, Mandelentzündung und Insektenstichen wirken. Wissenschaftler empfehlen Zwiebeln auch bei Appetitlosigkeit und zur Vorbeugung von Arteriosklerose. Als Hustensaft: Grob gewürfelte Zwiebel zusammen mit Zucker in ein Schraubglas geben, ein bis zwei Tage stehen lassen. Den dann entstandenen Sirup löffelweise verabreichen.





Arbeiter-Samariter-Bund

Seniorenzentrum
Riedelstift

Warum es sich lohnt, beim ASB in Cottbus in der Pflege zu arbeiten

Über die Arbeitsbedingungen und die Entlohnung in der Altenpflege wird in den letzten Monaten oft gesprochen. Es gibt viele Berufe, in denen man deutlich mehr verdient und dafür weniger körperlich arbeiten muss.

Es muss also auch andere Gründe geben, warum unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ausgerechnet in diesem Beruf arbeiten möchten. Trotzdem ist es natürlich wichtig, ob man von dem Geld, dass man verdient, auch leben kann. Eine Pflegefachkraft verdient in unserem Unternehmen seit dem 01.01.2019 ein Grundgehalt in Höhe von 2.500,00 € brutto im Monat. Das ist der Betrag, den der Gesundheitsminister der Bundes-

regierung seit 2 Monaten fordert. Zuschläge für Sonn- und Feiertagsdienste, Nachtdienst und Vorfriertage, sowie einen Bonus bei „Holen aus dem Frei“ sind ebenso normal, wie die Bezahlung von Rufbereitschaften für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Ein weiterer Grund ist ein sicherer Arbeitsplatz, denn die Arbeitsverträge für unsere Pflegefachkräfte sind immer unbefristet. Nach erfolgreicher

„Führungskräfte benötigen keine Superkräfte – wir haben gute Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!“

Michaela Lorenz, Geschäftsführerin

„Das Gehalt ist in Ordnung und es werden gute Weiterbildungsmöglichkeiten geboten. Unser Team ist sehr angenehm, es herrscht ein tolles Arbeitsklima und wir haben nicht so viele Dienste hintereinander. Das finde ich sehr gut!“

M. Thamm

„Beim ASB herrscht eine familiäre Atmosphäre. Familienfreundlichkeit wird hier großgeschrieben, das ist für mich sehr wichtig. Wunschfrei wird ermöglicht und auch das Gehalt stimmt. Des Weiteren werden hier gute Weiterbildungsmöglichkeiten geboten und auch gefördert.“

S. Pollok

Beendigung der Probezeit werden vermögenswirksame Leistungen gezahlt oder die Gehaltsumwandlung als Altersvorsorge angeboten.

Weil wir auch wissen, dass viele unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Familie haben und sich kaum eine eigene Auszeit nehmen, bieten wir ein Gesundheitsmanagement an. Unter anderem durch kostenfreie Massagen in unserem Betrieb als auch durch die Finanzierung des Eigenanteils an Präventivmaßnahmen der Krankenkassen versuchen wir, unsere Mitarbeiter dabei zu unterstützen, sich Auszeiten von Familie und Beruf zu nehmen und die eigene Gesundheit zu fördern. Am Ende des Jahres gesellt sich noch eine Gesundheitsprämie dazu, die bis zu 800,00 € brutto betragen kann. Ein weiterer Baustein zur Gesunderhaltung ist die regelmäßige Einnahme einer frisch gekochten Mahlzeit. Der ASB in Cottbus subventioniert das Mittagessen und verkauft die Essenmarken an Mitarbeiter des ASB für 2,50 € pro Essen.

Eine Erholungsbeihilfe, auch für Kinder, die im Haushalt leben und das 12. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, unterstützt unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei der Durchführung von Aktivitäten im Urlaub.

Am Jahresende kann zusätzlich durch den Vorstand des ASB in Cottbus eine Gratifikation, die schon mal 60 % des monatlichen Grundgehaltes

sein kann, für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter genehmigt werden.

Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen, die vom ASB überwiegend finanziert werden, unterstützen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich für die steigenden Anforderungen in der Pflege zu qualifizieren. An einem Tag im Jahr werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter regelmäßig zum Besuch einer Fortbildung außer Haus bezahlt freigestellt.

Auch das Feiern kommt nicht zu kurz. Sommerfest und Weihnachtsfeier werden regelmäßig organisiert und durchgeführt. Natürlich übernimmt auch hier die Kosten der Feierlichkeiten der ASB.

Gute Arbeitsbedingungen in den Teams, die respektvoll und mit Rücksicht aufeinander miteinander umgehen sind wichtige Faktoren für ein Arbeitsleben, in dem die Work-Live-Balance eine immer wichtigere Rolle spielt.

Wunschdienstplan und maximal 40 Überstunden sind gelebte Realität und sollen die schwere Arbeit in der Pflege unterstützen.

Der Lohn für eine Pflegetätigkeit beim ASB sind zufriedene Angehörige und Pflegebedürftige, die mit einem Lächeln im Gesicht wissen, dass es den Pflegebedürftigen gut geht, wenn es Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gut geht.

Frisch & regional



Die Küche des Riedelstiftes hat zwei neue Mitarbeiterinnen

Die Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenzentrums Riedelstift sollen sich wohl, geborgen und wie zu Hause fühlen. Dazu gehört ganz selbstverständlich auch ein gutes Essen. Denn das „richtige“ Essen trägt wesentlich zum Wohlbefinden eines Menschen bei.

In der hauseigenen Küche des Riedelstift treffe ich die zwei neuen Mitarbeiterinnen Silke Braun-Springer und Jennifer Hegebölling. Beide sind erfahrene Köchinnen, die schon in verschiedenen Restaurants und in hervorragende Küchen gekocht haben. So können die Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenzentrums von jeder Menge Erfahrung profitieren.

Die Küche sorgt für das leibliche Wohlbefinden. Frisch und schmackhaft kommt das tägliche Essen auf den

Tisch. Im Riedelstift bedeutet das, täglich ein Frühstück, Mittagessen mit Nachtisch, Nachmittagskaffee und Kuchen sowie einem reichhaltigen Abendessen vorzubereiten. „Das ist schon eine andere Herausforderung, als in einem Restaurant zu arbeiten. Die Bewohner kommen nicht zu einem Abendessen, sondern sind 365 Tage im Jahr da. Sie benötigen eine altersgerechte und abwechslungsreiche Ernährung mit größtmöglicher Vielfalt“, erzählt Jennifer Hegebölling und Silke Braun-Springer fügt hinzu „Jeden Monat muss es einen neuen Speiseplan geben. Gute bürgerliche Küche mit Abwechslung. Natürlich achten wir dabei immer auf eine sehr gute Qualität und regionale, frische Produkte. Da spielt es keine Rolle, ob man in einem À-la-carte-Restaurant kocht oder in einer Gemeinschaftsküche“.

Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen.

In der Küche werden täglich frische Mahlzeiten in den unterschiedlichsten Kostformen zubereitet. Dazu gehört auch reichlich frisches Gemüse und Obst der Saison. Das Angebot umfasst Vollkost, Schonkost, Diabetikerkost, vegetarisches Menü und ggf. pürierte Kost. Das Angebot an Speisen und Getränken ist reichhaltig, abwechslungsreich, schmackhaft und auf die diätetischen und individuellen Bedürfnisse der Bewohner abgestimmt. Auch regionale und saisonale Besonderheiten finden sich im Speiseplan wieder.

Die Küche des Riedelstift bietet täglich zwei qualitativ hochwertige Mittagmenüs an. „Wichtig für uns ist es, auf die Wünsche und Vorlieben der Bewohnerinnen und Bewohner einzugehen. Da gibt es z.B. so kleine liebevolle Marotten, wie etwas Süßes zum Abendessen“, erzählt Frau Braun-Springer. Frau Hegebölling erzählt, dass die Bewohnerinnen und Bewohner zum Teil sehr viel kritischer mit dem Essen sind, als Restaurantgäste. „Sie äußern

ihre Wünsche sehr genau und erwarten das es so schmeckt, wie sie es kennen und lieben. Das versuchen wir dann natürlich zu erfüllen. Wir hören aber auch Lob und Anerkennung für unsere Arbeit. Es gibt sehr dankbare und liebevolle Bewohner. Und das freut uns sehr.

Im Seniorenzentrum des ASB kümmern sich bis zu acht Mitarbeiter um die ca. 70 Bewohner in zwei Wohnbereichen. Die Köchinnen arbeiten in einer Früh- und Spätschicht. Der ASB geht hier, wie in den anderen Bereichen, auf die jeweiligen Bedürfnisse und familiären Bedingungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein. „Für mich sind die Arbeitsbedingungen sehr gut, denn ich arbeite nur im Frühdienst, so dass ich mich gut um meine Kinder kümmern kann“, berichtet Frau Hegebölling. „Wir sind insgesamt ein gutes Team und es macht Freude hier zu arbeiten“, fügt Frau Braun-Springer hinzu.

Ehrenamt Es ist eine Herzensangelegenheit

Im Interview mit Heidi Berndt

In unserer Reihe Ehrenamtliche Helfer im Riedelstift möchten wir in dieser Ausgabe Heidi Berndt vorstellen, die sich seit über einem Jahr im Riedelstift engagiert. Wir treffen Heidi Berndt in der Tagespflege des Riedelstift, die sie ein bis zwei Mal in der Woche besucht.

Warum haben Sie sich für eine ehrenamtliche Arbeit entschieden?

Seit meiner frühesten Jugend habe ich gern Programme gestaltet und hatte viele Ideen. So habe ich in meiner beruflichen Zeit als Krankenschwester, Heimerzieherin und Altenpflegerin immer gern z.B. die Sommerfeste organisiert und gestaltet. Als ich dann Rentnerin wurde habe ich gedacht, ich brauche noch eine Aufgabe, etwas Sinnvolles. Mehr als nur Haus und Hof. Ich habe daraufhin bei der Cottbuser Freiwilligenagentur angefragt und sie haben mir den Arbeiter-Samariter-Bund empfohlen. So habe ich mich hier vorgestellt und im August vergangenen Jahres angefangen, mich in der Tagespflege zu engagieren.

Wie gefällt Ihnen Ihre Aufgabe hier?

Am Anfang war es schwer für mich. Eine fremde Senioreneinrichtung, nach all den Jahren in meiner alten Pflegeeinrichtung. Aber das ging schnell vorüber. Es gibt hier ein tolles Team. Und der Riedelstift ist eine wirklich gute Einrichtung. Alle sind sehr aufmerksam und nach und nach habe ich dann auch alle Tagespflegegäste kennengelernt. Und als ich das erste Mal gefragt wurde „Wann kommen sie denn wieder“, war das sehr schön. Und das eine Jahr ist seitdem wie im Flug vergangen.

Wie gestalten Sie ihre Zeit in der Tagespflege?

Ich versuche immer etwas zu finden, das die Senioren interessiert. Das Programm gestaltet sich nach

verschiedenen Themen, zu Jahreszeiten, Feiertagen und regionalen Ereignissen. Manches Mal geht es auch um Musik, Sport und Kultur oder es gibt eine Verkostung. Wir singen dann gemeinsam, ich lese Geschichten und Gedichte passend zum Thema vor. Ich versuche immer die Tagespflegegäste mit einzubeziehen, oft werden dann Erinnerungen an die Jugend und das Berufsleben ausgetauscht und es wird auch gelacht. Wichtig ist es mir, Erinnerungen wachzurütteln und ins Gespräch mit den Senioren zu kommen. So haben wir z.B. schon herausgefunden, dass einer unserer Senioren, den Boxsport in Cottbus mitaufgebaut hat.

Was ist Ihnen bei Ihrer ehrenamtlichen Arbeit besonders wichtig?

Ein gutes Miteinander der Menschen. Ich möchte auf die Seniorinnen und Senioren eingehen. Ich möchte sie erreichen und ihre Bedürfnisse und Interessen wahrnehmen.

Ich habe gemerkt, wie wichtig mir diese Aufgabe im letzten Jahr geworden ist. In Gedanken bin ich immer bei meinen Senioren und bei neuen Themen. Man bemerkt eine Verantwortung, zu kommen und für die Senioren da zu sein. Es ist eine Herzensangelegenheit geworden. Eine schöne Aufgabe und eine sehr sinnvolle, befriedigende Tätigkeit, die großen Spaß macht. Und solange wie es mir gut geht, möchte ich mich gern weiterhin ehrenamtlich hier engagieren.

Vielen Dank für das Gespräch und weiterhin viel Freude bei ihrer ehrenamtlichen Arbeit.



Engagieren auch Sie sich ehrenamtlich

**Neue Herausforderungen finden,
eigene Erfahrungen weitergeben, mit anderen zusammen sein:
Die Gründe, warum sich Menschen freiwillig engagieren
sind vielfältig.**

Der ASB freut sich über jeden, der im Sinne des Leitgedankens „Wir helfen hier und jetzt“ aktiv werden möchte. Wenden Sie sich an uns. In einem ersten Gespräch wird dann geklärt, welche Erwartungen und Wünsche Sie mit Ihrem freiwilligen Engagement verbinden und welche Kenntnisse und Erfahrungen Sie gerne vermitteln möchten. So können wir gemeinsam einen Bereich finden, in dem Sie sich einbringen wollen. Ihre eigenen Ideen für neue Angebote nehmen wir gern auf. Während Ihrer Zeit als freiwilliger Helfer bzw. freiwillige Helferin werden Sie vom ASB begleitet und können jederzeit über Fragen, Probleme und Vorschläge mit uns reden. Mit einer abgeschlossenen Vereinbarung sind Sie während Ihres Einsatzes bei uns über den ASB unfall- und haftpflichtversichert. Auf Wunsch erstellen wir Ihnen über Ihre Tätigkeit ein qualifiziertes Zeugnis bzw. ein Zertifikat. Es wird außerdem eine Pauschale für Ihr Engagement gezahlt.

Wenn Sie weitere Informationen dazu benötigen, besuchen Sie unsere Homepage:
www.asbcottbus.de oder die **ASB-App**.
Kontakt: **Antje Kirsch**, Telefon: **0355 703040**

Brandenburger Pflege- Strategie 2030



In einem Flächenland wie Brandenburg ist das Thema Pflegenotstand aktueller, als in den Großstädten.

Es mangelt an Pflegekräften und die ländlichen Regionen werden zusätzlich durch fehlenden Nahverkehr benachteiligt. Die Liga der freien Wohlfahrtspflege des Landes Brandenburg hat deshalb am 03.07.2019 in Potsdam zu einem „runden“ Tisch, interessierte Medienvertreter eingeladen, um ihr Positionspapier „Brandenburger Pflegestrategie 2030“ vorzustellen und mit den Medienvertretern darüber zu diskutieren. Vier Schwerpunkte zeigen in diesem Positionspapier die Probleme in der Pflege Landschaft in Brandenburg auf, benennen aber auch mögliche Lösungsansätze. Punkt 1 beschreibt die Entwicklung des Pflegebedarfs. Das dieser in den nächsten Jahren steigt, ist kein Geheimnis. Ein wesentlicher Aspekt dabei ist die Prävention, also Maßnahmen, die vor der Pflege sinnvoll sind, damit eine Pflegebedürftigkeit gar nicht erst entsteht oder verzögert eintritt. „Die positive Wirkung gelingender Prävention ist hinreichend bekannt und dennoch mangelt es an einer tragfähigen, finanziellen Ausstattung. Sozialgesetzgebung und Sozialversicherung orientieren sich defizitorientiert an dem drohenden oder bereits

eingetretenen Mangel an Gesundheit. Erst die Erkrankung eines Menschen löst entsprechende Leistungsverpflichtungen aus“ (Ausschnitt Zitat Positionspapier). Die Weiterentwicklung des Präventionsgesetzes zur Absicherung vorpflegerischer Leistungen, eine grundlegende Reform der Pflegeversicherung, die finanzielle Stärkung der Kommunen und die Entwicklung von Steuerungskompetenzen für Kommunen, die es ermöglicht, ein regionales Netzwerk im Sinne eines vernetzten Handelns aufzubauen, wäre eine Forderung. In diesem Zusammenhang wird die Entwicklung einer Versorgungslandschaft als wohnortnah unter Punkt 2 benannt. Wenn es gelingt, die ärztlichen Tätigkeiten auf dem Land und inzwischen auch schon in der Stadt, an Pflegekräfte gem. § 63 SGB V zu übertragen, können die Menschen ausreichend versorgt werden. Dazu ist auch ein entsprechender Ausbau der Telekommunikationswege erforderlich, denn gerade in den ländlichen Bereichen sind ältere Menschen auch schon deshalb von einer Kommunikation ausgeschlossen, weil kein Internetzugang

vorhanden ist. Beim Aufbau einer wohnortnahen Versorgung sollen Kommunen Mitspracherechte zum Beispiel bei der Gebietsaufteilung, Gebietschutz bekommen. Kommunen sollen, wie schon in Punkt 1 erwähnt, regionale Netzwerker sein, die die Strukturen vor Ort mit den Akteuren vor Ort planen und umsetzen. Nur wer als Akteur vernetzt mit den erforderlichen Angeboten auftritt, sollte zukünftig eine Chance haben, eine wohnortnahe Versorgung älterer Menschen, in welcher Form auch immer, anzubieten. Um die Pflege weiter abzusichern, wird dringend Pflegepersonal gesucht.

In Punkt 3 und 4 des Positionspapiers wird dieser Sachverhalt näher beleuchtet. Insbesondere die Altenpflege wird in der Öffentlichkeit als wenig attraktiv bezeichnet, denn Arbeitsbedingungen, Aufstiegschancen und die Entlohnung werden schlecht eingeschätzt. Die gesellschaftliche Anerkennung ist unbestritten, reicht jedoch nicht aus, um Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für diesen Beruf zu gewinnen. Mit der Einführung der generalistischen Ausbildung im Jahr 2020 (Gesundheits- und Krankenpflege und die Altenpflege werden zusammen ausgebildet) soll das Problem gelöst werden. Wer dann fertig ausgebildet ist, kann sowohl im Medizinischen Bereich, als auch in der Altenpflege arbeiten. Eine Aufwertung der Tätigkeit in der Altenpflege ist aber nur dann attraktiv, wenn sich in der Altenpflege Arbeitsbedingungen ändern und die Entlohnung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gleich gestellt wird mit einer Entlohnung beispielsweise in einem Krankenhaus.

Es braucht politischen Mut, um in einer transparen-

ten Bürgerkommunikation die Kosten der Pflege klar zu benennen. Die Kostenbeteiligung durch die Bürger muss dabei klar werden. Der Abbau der leistungsrechtlichen und leistungsvertraglichen „Versäulung“ zwischen ambulanter, teilstationärer und stationärer Pflege könnte die Möglichkeit bieten, klare Kostenstrukturen an den Pflegebedürftigen weiter zu geben, ohne ihm die Möglichkeit zu nehmen, die (Basis)-Leistung weiter in Anspruch zu nehmen und sich zusätzliche Leistungen eigenfinanziert dazu zu kaufen.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Anerkennung ausländischer Abschlüsse, die viel zu lange dauert. Das wir bereits jetzt Personalstellen nicht mehr besetzen können und der Arbeitsmarkt in Deutschland erschöpft ist, hat zur Folge, dass pflegebedürftige Menschen weder zu Hause noch im Heim versorgt werden können.

Zusätzliche Personalakquise im Ausland ist unumgänglich, denn aus eigener Kraft ist der Pflegebedarf nicht mehr zu leisten. Abschlüsse müssen schneller anerkannt werden, um den im Ausland lebenden ausgebildeten Fachkräften in Deutschland einen Arbeitsvertrag und eine Perspektive anbieten zu können.

Der ASB in Cottbus war durch die Geschäftsführerin Frau Michaela Lorenz am 03.07.2019 in Potsdam vertreten. Aus eigener Erfahrung konnte hier die Geschäftsführerin die dargestellten Probleme mit Beispielen untersetzen und so für die Medienvertreter transparent machen.

Prävention beginnt schon früh mit dem Angebot gesundheitsfördernder und/oder rehabilitativer Kurse, geht weiter bei der altengerechten Ausgestaltung von Wohnraum und Wohnumfeld bis hin zur sozialen Einbindung älterer Menschen.

Hintergrund

Die LIGA der Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege im Land Brandenburg repräsentiert einen erheblichen Teil der Träger ambulanter Pflege und einen Großteil der stationären Plätze im Land Brandenburg. Die Spitzenverbände verstehen sich dabei nicht nur als „Trägervertreter“, sondern auch als Anwalt älterer und/oder pflegebedürftiger Menschen in Brandenburg. In diesem Sinne wirken sie durch eigene Initiativen und Stellungnahmen auf eine lösungsorientierte, menschenwürdige und zukunftsfähige Pflegepolitik von Land und Kommunen hin.



Modellregion Pflege in Cottbus und Südbrandenburg

Auch in der Stadt Cottbus gibt es seit längerer Zeit Aktivitäten zur Behebung des Pflegenotstands. Mit dem Pflegestützpunkt in Cottbus hat die Stadt ihren gesetzlichen Auftrag zur Gestaltung einer kommunalen Pflegeplanung bereits früh wahrgenommen. Der gerontopsychiatrische Verbund ist ein weiterer wesentlicher Partner in der Gestaltung der Pflegelandschaft.

Der negativen Entwicklung im Bereich der Pflege tritt die Stadtverwaltung Cottbus mit der Sozialdezernentin Maren Dieckmann in enger Zusammenarbeit mit der städtischen Wirtschaftsförderung Cottbus (EGC) und ihrer Geschäftsführerin Tina Reiche und Frau Stewig-Nitschke als Pflegedirektorin des städtischen Klinikums CTK sowie weiteren Partnern aus Cottbus und Spree-Neiße konsequent entgegen und hat das Konzept „Modellregion Pflege“ aufgesetzt.

Auch der ASB in Cottbus, vertreten durch die Geschäftsführerin Michaela Lorenz, gehört zu den Partnern, die intensiv in die Erarbeitung des Konzepts eingebunden sind.

Ziel ist es, die Landesregierung in Potsdam auf die Probleme in unserer Region besonders aufmerksam zu machen. Schwerpunkt ist die Akquise ausländischer

Fachkräfte. Eine schnellere Anerkennung der Berufsabschlüsse, eine herzliche Willkommenskultur und der Ausbau einer bereits vorhandenen Community sollen dafür Sorge tragen, dass die Fachkräfte dauerhaft in der Region tätig werden und hier leben.

Zielländer für die Anwerbung ausländischer Fachkräfte sind dabei nicht die osteuropäischen Staaten, denn es ist bekannt, dass sich der demographische Wandel mit Zeitverzug um 10 Jahre auch dort zeigen wird. Vielmehr liegt der Schwerpunkt der Akquise auf Asien.

Im Focus steht auch die Ausbildung von im Ausland lebenden Jugendlichen, die mangels Ausbildungsplätzen dort keine Ausbildung finden. Über eine zentrale Stelle könnten dann ausländische Fachkräfte und Auszubildenden über einen Verteilungsschlüssel bedarfsgerecht in Brandenburg verteilt werden. Wie immer auch die Landtagswahlen im September 2019 ausgehen werden, das Problem der fehlenden Pflegekräfte bleibt. Es ist an uns, sich für die Pflege stark zu machen und sich so aufzustellen, dass wir alle gemeinsam unseren Pflegeauftrag erfüllen können.

Sommerfest im Riedelstift

Bei bestem Wetter feierten unsere Bewohner, Tagesgäste, Angehörige und Mitarbeiter am 21. August 2019 das Sommerfest im Riedelstift.



Roland's Partydisco sorgte mit einem tollen Musikrepertoire und dem ein oder anderen Witz für super Stimmung, sodass auf der Tanzfläche immer was los war. Abgerundet wurde der Nachmittag mit einer Tanzeinlage von Siggis Line Dance Gruppe aus Cottbus. Für das leibliche Wohl sorgte unser Küchenteam mit leckerem Kuchen, Bowle, Gulaschsuppe und schmackhaften Häppchen. Es war für Alle ein gelungenes Fest!

Hitzefreie Räume im Riedelstift

„... 36 Grad und es wird noch heisser ...“. So beginnt der Refrain eines deutschsprachigen Liedes. Die schweißtreibende Hitzewelle im Jahr 2018 hat auch in diesem Sommer wieder zugeschlagen und neue Hitzerekorde in der Niederlausitz erreicht. Die Bewohnerinnen und Bewohner des Riedelstiftes, sowie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Arbeitsbereiche hofften auf Regen und mildere Temperaturen. Die Wärme bahnte sich von Tag zu Tag unaufhaltsam ihren Weg in die Räumlichkeiten. Die nächtlichen Temperaturen brachten keine wirkliche „Erfrischung“. Aus diesen Erlebnissen von 2018 fiel der Entschluss leicht, die entsprechenden Räume von innen mit Jalousien und Insektenschutzgittern auszustatten. Wohltuende Temperaturen, sowie frische Luftzufuhr sorgen nun für ein angenehmeres Wohnen und einen gesundheitsfördernden Schlaf. Da das Abdunkeln von Räumen den Tag- und Nachtrhythmus unserer Bewohnerinnen und Bewohner beeinflussen kann, war es uns wichtig, lichtdurchlässiges, aber wärmereflektierendes Material zu finden. Außerdem sollten die Jalousien selbständig durch die Bewohnerinnen und Bewohner bedient werden können. Eine kompetente Beratung und fachgerechte Installation fanden wir bei der Cottbuser Handwerksfirma Bauelemente Stefan Nicklas GmbH. Da das Riedelstift ein Denkmal ist, mussten für jedes Fenster die Jalousien und Insektenschutzgitter maßgefertigt werden, denn „Produktion vom Fließband“ passte nicht. Im Zuge dieser Maßnahme sind auch alle Fensterbänke der Bewohnerzimmer erneuert worden. Nach Einbau der Jalousien war ein positiver Effekt hinsichtlich der Raumtemperaturen eingetreten. Die Rückmeldungen 2019 waren aus allen betroffenen Abteilungen gut. Somit konnten die Arbeitsbedingungen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter optimiert und die Wohnqualität für unserer Bewohnerinnen und Bewohner verbessert werden.



Bild des Monats

Vom Fenster ihres Klassenraumes schauen die Kinder der Klasse 1a auf einen großen Teich im Schulgarten. Wenn alle ganz leise sind, hören sie das Quaken der Frösche. Unsere Bewohner hat diesmal das Bild von Lennox am meisten beeindruckt! Herzlichen Glückwunsch!



MIETER TREFF

in der Peitzer Straße 40

Ein erfolgreiches Gemeinschaftsprojekt der GWC mit dem ASB

Ältere Menschen in Cottbus finden zunehmend keine Ansprechpartner mehr und können so nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Die Kinder sind weggezogen, die Nachbarn, mit denen man ein Schwätzchen hielt, sind schon verstorben oder so pflegebedürftig, dass sie die Wohnung nicht mehr verlassen können. Sich mit dem Rollstuhl oder dem Gehwagen auf den Weg zu machen, ist vielen älteren Menschen auch zu beschwerlich.

Vereinsamung führt schneller zu Pflegebedürftigkeit, denn wer rastet, der rostet - das sagt ein altes Sprichwort.

Die Idee, einen Mietertreff zu initiieren, hatte die GWC im Jahr 2016. Da es bereits seit 2008 eine Kooperation gibt, verstand es sich von selbst, dass der ASB der richtige Ansprechpartner für die GWC war. Am 04. Januar 2017 eröffnete der Arbeiter Samariter Bund, in Kooperation mit der GWC, in der Peitzer Straße 40 im Souterrain des Hauses eine Mieterbegegnungsstätte. Diese ist jeden Mittwoch von 14.30 – 17.00 Uhr für alle Interessierten geöffnet.

Eine passende Mitarbeiterin für dieses Projekt war schnell gefunden, denn Frau Andreas, die viele Jahre bei

der GWC beschäftigt war, kannte die meisten Mieter des Hauses und befand sich zudem im (Un-)Ruhestand.

Inzwischen ist der Mietertreff an manchem Mittwoch schon zu klein geworden und Plätze fehlen, denn der lustige Mietertreff mit Angeboten wie Brettspielen, Skat, Vorträge zu verschiedensten Themen und natürlich Kaffee und ein schönes Schwätzchen, hat sich herumgesprochen und auch andere ältere Menschen wollen einmal in der Woche Abwechslung.

Mitarbeiter der GWC und des ASB besuchen in regelmäßigen Abständen den Mietertreff und unterstützen die Arbeit dort mit Sach- und Geldspenden.

Spätestens zum Weihnachtsfest sind dann die hauptamtlichen Mitarbeiter der GWC und des ASB gemeinsam im Mietertreff, um den Mietern ein schönes Fest zu wünschen. Der ASB hofft, dass er noch lange den Mietertreff anbieten kann, denn sowohl die Entlohnung der Mitarbeiterin als auch andere Angebote werden aus Spendenmitteln finanziert. Sie können die Arbeit hier in Cottbus mit einer Mitgliedschaft beim ASB oder mit einer einmaligen Spende gern unterstützen.

Spendenbescheinigungen erhalten Sie bei einmaligen Spenden auf unser ASB Konto in Cottbus bei uns.

Sterbebegleitung im ASB Seniorenzentrum „Riedelstift“



Der demografische Wandel in unserer Gesellschaft beschreibt eine „Überalterung“

Die Lebenserwartung in Brandenburg ist bei Männern mit 77 Jahren und bei Frauen mit 83 Jahren statistisch dokumentiert (Quelle: Sterbetafel 2014/2016 BiB 2019). Dennoch hat das Thema Sterben, Sterbebegleitung eine Außenseiterrolle im alltäglichen Leben.

Erst wenn man selbst davon betroffen ist, wird das Thema aktuell. Dabei beginnt das Sterben bereits mit unserer Geburt, denn das Leben ist begrenzt. In einer Pflegeeinrichtung, aber auch bei der Betreuung und Pflege hochaltriger Menschen zu Hause, kann der Sterbeprozess als „normal“ betrachtet werden, denn auch für unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gehört die Begleitung dieser Lebensphase zum Berufsleben dazu.

Dem Sterbenden soll geholfen werden, seine Situation anzunehmen, ihm angenehme Sinneswahrnehmungen zu ermöglichen, Schmerzen zu lindern und Zuwendung zu schenken.

Das Ziel aller Beteiligten bei der Sterbebegleitung ist eine angemessene Lebensqualität während des Sterbeprozesses zu gewährleisten, sowie die Bedürfnisse des Sterbenden zu berücksichtigen.

Durch umfangreiche Maßnahmen versuchen wir unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beim Sterbeprozess unserer Bewohner und den Menschen zu Hause zu begleiten. Denn die psychische Belastung unserer Kollegen ist hoch, auch wenn es sich hierbei nicht um nahe Verwandte handelt.

Angehörige entscheiden, ob sie den Sterbenden begleiten möchten. Ihm die Hand halten, da sein und Nähe schenken. Vielen Angehörigen hilft die Durchführung einer Sterbebegleitung, um trauern zu können. Gleichermäßen können Angehörige aus verschiedenen Gründen eine Sterbebegleitung ablehnen oder von einem Palliativdienst durchführen lassen. Auf Wunsch erhalten sie jederzeit Informa-

tionen vom Pflegepersonal.

Ratsam ist es auch, zeitnah die Angehörigen daran zu erinnern, das Bestattungsunternehmen zu wählen, denn oft sind Angehörige zum Sterbeereignis überfordert und besondere Wünsche, die der Sterbende oder Verstorbene hat, können nicht mehr erfragt werden.

Eine besondere Unterstützung erhalten wir durch einen palliativen Pflegedienst in Cottbus, der, begleitet durch einen Arzt, sowohl zu Hause als auch im Heim dafür Sorge trägt, dass der Sterbende in seiner letzten Phase schmerzfrei sein kann.

Eine ganz andere Unterstützung bieten uns seit 2008 die ehrenamtlichen Sterbebegleiter der Malteser in Cottbus an. Die Sterbebegleiter der Malteser sind ausgebildete ehrenamtlich tätige Menschen, die sowohl den Sterbenden begleiten als auch die Angehörigen, wenn es gewünscht wird.

Sie kommen zu uns in die Einrichtung oder gehen in private Haushalte. Sie verständigen sich mit den Angehörigen über die Möglichkeiten der Begleitung des Sterbeprozesses. Ist es gewünscht, dass es eine „Sitzwache“ gibt? Oder benötigen die Angehörigen selbst eine zusätzliche seelische Begleitung? Die Mitarbeiter im Heim und in der Hauskrankenpflege werden somit unterstützt und können sich auf andere Arbeiten konzentrieren, denn sie wissen, der Sterbende wird nicht allein gelassen.

Nach dem Eintritt des Todes geben wir Angehörigen oder auch im Heim Bewohnern genügend Zeit, sich zu verabschieden, denn der Verstorbene muss nicht sofort vom Bestatter abgeholt werden. Nicht zu vergessen ist auch das Ritual, nach dem durch einen Arzt der Tod festgestellt wurde, das Fenster zu öffnen, damit die Seele Ruhe finden kann.

Kostenfreie Informationsabende

für Angehörige von Menschen mit Demenz
 Der Gerontopsychiatrische Verbund Cottbus/Spree-Neiße e.V. lädt ein.

Der Gerontopsychiatrische Verbund organisiert vom 09.09.2019 bis 28.10.2019 jeweils montags von 17.00 bis 19.00 Uhr eine achteilige Veranstaltungsreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz. Dabei wird über verschiedene Themen, wie z.B. Wissenswertes über Demenzerkrankungen, Betreuungsrecht und Vorsorgevollmacht sowie zu möglichen Hilfen und Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige informiert. Die Auftaktveranstaltung findet am Montag, den 09. September um 17.00 Uhr im Soziokulturellen Zentrum, Zielona-Gora-Str.16, 03048 Cottbus statt.

Eine Betreuung des an Demenz erkrankten Angehörigen kann nach telefonischer Rücksprache vor Ort gewährleistet werden. Die Veranstaltungen werden vom Gerontopsychiatrischen Verbund Cottbus/Spree-Neiße e.V. in Zusammenarbeit mit der Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. – Selbsthilfe Demenz durchgeführt und von der BARMER finanziell unterstützt.

Es wird um telefonische Voranmeldung beim Gerontopsychiatrischen Verbund Cottbus/ Spree-Neiße e.V. bis zum 02. September 2019 gebeten.



Demenz - Möglichkeiten der Behandlung & Therapie

für Angehörige von Menschen mit Demenz
 Fachtag des Gerontopsychiatrischen Verbundes Cottbus/Spree-Neiße e.V.

Der Gerontopsychiatrische Verbund Cottbus/Spree-Neiße e.V. führt anlässlich des Internationalen Welt-Alzheimerstages bereits zum sechsten Mal einen Fachtag durch. Dieser steht in diesem Jahr unter dem Motto „Demenz – Möglichkeiten der Behandlung und Therapie“ und findet am 18.09.2019 statt. Es ist unser Ziel, pflegende Angehörige, Vertreter*innen aus der medizinischen und pflegerischen Praxis sowie interessierte Bürger*innen über die Erkrankung zu informieren. Wie gelingt es, den Verlauf der Erkrankung zu mildern, die Symptome zu lindern und individuelle Hilfestellung für die Erkrankten und seine Angehörigen zu geben? Es geht insbesondere darum, die Fähigkeit zu Tätigkeiten des Alltags möglichst lange zu erhalten und dem kranken Menschen auf einfühlsame Weise weiterhin einen Zugang zu seiner Umgebung zu ermöglichen.

Wir möchten Sie recht herzlich dazu einladen.

Eine Betreuung von an Demenz erkrankten Angehörigen vor Ort kann nach rechtzeitiger telefonischer Rücksprache gewährleistet werden.

Anmeldung & Information: Tel.: 0355 – 486 7137 · E-Mail: gpv-cb-spn@web.de

Zeitzeugen Ein Brief an unsere erwachsenen Kinder

Eigentlich hätte ich Euch diesen Brief schon eher schreiben sollen, nicht erst mit 83 Jahren. Aber ich habe sehr lange darüber nachgedacht, wie ich Euch erkläre, warum ich so bin, wie ich bin.

Die vielen kriegerischen Auseinandersetzungen in der Welt, die vielen Flüchtlinge aus den Kriegsgebieten, das Randalieren der Rechten, das alles zwang mich zum Denken, zum Erinnern an unsere Kindheit. Viele haben vergessen, was wir durchlebt haben, wieviel Leid die Weltkriege der Menschheit brachten. Wer einen Weltkrieg mitgemacht hat, hat hungern und frieren gelernt, hebt auf, was er bekommt, lässt nicht los, was er hat – und das ein Leben lang.

Ihr werdet mir das sicher glauben, aber nicht verstehen, weil Ihr nie hungern und frieren musstet. Freut Euch darüber! Tut alles, dass auch Eure Kinder das nie verstehen.

Mami und ich haben die Kriegsjahre unterschiedlich erlebt. Für sie war die Vertreibung aus ihrem Häuschen im heutigen Polen sehr schlimm. Sie war sechs Jahre alt, als sie alle fliehen mussten: ihre Oma, ihre Mutti und ihr etwas älterer Bruder. Ihr Vater konnte ihnen nicht helfen, er war Soldat und musste in diesem barbarischen Krieg an der Front kämpfen, in einem Krieg, den Hitler anzettelte, den die Menschen vieler Länder ausbaden mussten. Die Flüchtenden besaßen im Wesentlichen nur das, was sie auf dem Leibe trugen. Sie zogen ziellos nach Westen, nichts zum Schlafen, alles musste erbettelt werden. Manchmal wurden sie von Tieffliegern beschossen, da half kein Flehen, nur auf die Erden werfen, nichts sehen, nichts hören, nur hoffen, dass keiner getroffen wird.

Ich war elf Jahre alt. Für mich waren die nächtlichen Fliegeralarme das Schlimmste. Schlaftrunken wankten wir in den Luftschutzkeller, wenn die Sirenen aufheulten. Am 15. Februar des letzten Kriegsjahres schlugen rings um uns die Bomben

ein, erschütterten unser Haus. Nach der Entwanung bargen wir aus unserem zerbombten Nachbarhaus zwei Leichen. Dann kamen die Russen. Werden sie alle Frauen und Mädchen vergewaltigen, werden sie uns alle umbringen? So war es nicht, aber wir haben viel Schlimmes gesehen und für ein Leben lang gespeichert.

Auch die Nachkriegszeit hinterließ ihre Spuren. Nachts ging ich mit meinem älteren Bruder in die Wälder, um Brennholz zu klauen, immer mit schlechtem Gewissen.

Ich erinnere mich, wie wir oft barfuß kilometerlange Strecken in die Dörfer tippelten, um für die Familie ein paar Kartoffeln zu erbetteln – und wie ich mich dabei schämte. Das alles hat uns geformt.

Wir wollen nie wieder Krieg, nie wieder hungern, nie wieder frieren!

Ihr werdet einiges Gutes, aber auch einiges Schlechtes von unserer Lebenseinstellung übernommen haben und an Eure Kinder weitergegeben haben. Aber irgendwann werden auch die Folgen dieses Weltkrieges in den Familien überwunden sein. Sicher haben auch wir schon von unseren Eltern Schlechtes übernommen. Sie haben ja auch im jugendlichen Alter einen Weltkrieg miterlebt. Sie haben auch gehungert, sich oft nur von Rüben ernährt oder Brennesselsuppe gegessen – wie wir. Wir werden trotz allen Geschehens glücklich sein, solange Frieden ist, solange wir uns, solange wir Euch und Eure Kinder haben.

Es grüßen Euch Eure Eltern

Dr. Horst Kasprzik

September – Dezember 2019

SENIORENKLUB „HAUS BELLEVUE“

Ansprechpartnerin: P. Tonn 0355 / 4775-451

- 18.9. 14:30 Apfelfest, Kaminzimmer
 16.10. 14:30 Oktoberfest, Kaminzimmer
 20.11. 11:00 Wir fahren Martinsgans essen
 11.12. 14:30 Weihnachtsfeier, Kaminzimmer

Täglich ab 12.00 Mittagstisch
 Jeden DI 10.00 - 10.30 Sport
 Jeden DI ab 14.00 Spiele in Gemeinschaft
 Jeden MI ab 14.30 Kaffeerunde
 Jeden FR ab 16.00 Spiele in Gemeinschaft

SENIORENZENTRUM RIEDELSTIFT

Ansprechpartnerin: A. Kirsch 0355 / 4775-336

- 07.09. 15:15 Kinonachmittag
 12.09. 09:45 Gottesdienst
 16.09. - 20.09. Apfelwoche
 12.10. 15:15 Kinonachmittag
 14.10. - 18.10. Kartoffelwoche
 17.10. 09:45 Gottesdienst
 23.10. 10:00 Tierstunde WB I
 02.11. 15:15 Kinonachmittag
 26.11. 10:00 Weihnachtsbasteln mit den Kindern unseres Patenkindergartens
 04.12. 10:00 Tierstunde WB II
 07.12. 15:15 Kinonachmittag

14. & 15.12. ab 15:00
 Und wieder öffnet unser Weihnachtsstübchen

Jeden FR 10.00 Singkreis

TAGESPFLEGE

Ansprechpartnerin: C. Tzschentke 0355 / 4775-325

- 11.09. 10:00 Tierstunde
 16.09. - 20.09. Apfelwoche
 17.09. 10:00 Geburtstagshits mit Akkordeon und Gitarre
 23.09. 10:00 Unsere Bücherkiste
 02.10. 10:00 Besuch der Kräuterfee
 11.10. 10:00 Singkreis
 14.10. - 18.10. Kartoffelwoche
 23.10. 14:30 Erzählcafé
 29.10. 10:00 Sportspiele
 08.11. 10:00 Singkreis
 14.11. 10:00 Tierstunde
 21.11. 10:00 Märchenzauber und Besuch der Märchenfee
 14:30
 26.11. 10:00 Weihnachtsbasteln mit den Kindern unseres Patenkindergartens
 09.12. - 13.12. Adventswoche mit vielen Überraschungen

Jeden MO 10.00 Lesekreis
 Jeden DI & DO 14.30 Skatrunde
 Jeden FR 10.00 Singkreis



Mitgliederversammlung des Arbeiter-Samariter- Bundes RV Cottbus/ NL e.V.

11.09.2019 17.00 Uhr

HAUS BELLEVUE, Bautzener Straße 47, 03050 Cottbus

Wir schlagen folgende Tagesordnung vor:

- Eröffnung und Begrüßung
- Wahl der Versammlungsleitung
- Bestätigung der Tagesordnung
- Tätigkeitsbericht 2018 des Vorstandes und der Geschäftsführerin
- Verlesung der Bilanz 2017
- Verlesung der Bilanz 2018
- Bericht der Kontrollkommission 2018
- Diskussion zu den Berichten
- Entlastung des Vorstandes für das Geschäftsjahr 2017
- Entlastung des Vorstandes für das Geschäftsjahr 2018
- Sonstiges

MITGLIED WERDEN

– SO KÖNNEN SIE UNS HELFEN!

Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrte Leser,
 das Ihnen vorliegende ASB Journal erscheint 4 x jährlich und berichtet über die Aktivitäten des ASB in Cottbus. 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.

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. Einmalige Spenden, direkt an den ASB in Cottbus, sind ebenso möglich. Gern stellen wir Spendenbescheinigungen aus. Dabei profitieren Sie mit Ihrer Mitgliedschaft von unseren Mitgliedervorteilen:

- > **ASB - Rückholddienst**
 Kostenloses Angebot für Mitglieder bei plötzlicher Krankheit oder einem Unfall im Urlaub

- > **Erste-Hilfe-Gutschein**
 Als Mitglied erhalten Sie jedes Jahr einen Gutschein, mit dem Sie ihre Kenntnisse in unseren Kursen auffrischen können

- > **ASB Magazin ABO**
 Das ASB Magazin des Bundesverbandes und 4x jährlich das ASB Journal Cottbus

Mit Beginn Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie ihren Mitgliedsausweis im Scheckkartenformat. Ihre Mitgliedsbeiträge an den ASB sind steuerabzugsfähig. Selbstverständlich können Sie ihre Mitgliedschaft im ASB jederzeit ohne die Einhaltung von Fristen telefonisch oder schriftlich, auch per Mail, kündigen. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich über den ASB Cottbus und seine Arbeit zu informieren oder kommen Sie doch einfach mal vorbei. In der Bautzener Straße 42–47 in Cottbus finden Sie alle unsere Einrichtungen und die richtigen Ansprechpartner für Ihre Fragen.

- Unter unserer zentralen Service-Nummer 0355 - 70 30 40 erreichen Sie kompetente Ansprechpartner und können einen Beratungstermin vereinbaren.

Arbeiter-Samariter-Bund / ASB RV Cottbus / NL e.V. · Bautzener Straße 42–47, 03050 Cottbus



Eine Landschaft wie im Bilderbuch

Das Berchtesgadener Land lädt ein zum Wandern und Entspannen

Wer in diesen Winkel von Deutschland fährt, ist plötzlich in Österreich und ebenso schnell wieder in Deutschland zurück:

Das Berchtesgadener Land bildet die Südostecke des Freistaates Bayern, wie eine Halbinsel vom österreichischen Bundesland Salzburg umschlossen. Es zählt mit seinen Sehenswürdigkeiten wie dem Königssee mit der Wallfahrtskirche, dem ältesten Salzbergwerk Deutschlands, der denkmalgeschützten Kirche in Ramsau und dem in 1834 Metern Höhe auf dem Gipfel des Kehlsteins gelegene Kehlsteinhaus zu den bedeutendsten Urlaubsgebieten in Bayern. Das hatten nicht nur die bayerischen Könige erkannt, die Berchtesgaden seit seiner Zugehörigkeit zu Bayern im Jahre 1810 als ihre Sommerre-

sidenz auserkoren und das Chorherrenstift zu einem königlichen Schloss ausgebaut haben. Insbesondere der bei den Einheimischen so beliebte Prinzregent Luitpold von Bayern (1821–1912) kam regelmäßig im Herbst zum Jagen in die Region. Seit 1990 erstreckt sich hier nun das UNESCO-Biosphärenreservat Berchtesgaden. Höchste Erhebung im Berchtesgadener Land ist der 2713 Meter hohe Watzmann. Seine markante Silhouette ist das Wahrzeichen dieser Region, die fast vollständig von den Berchtesgadener Alpen umschlossen ist. Doch nicht nur die Berge ziehen jedes Jahr Millionen

Touristen an – es sind auch die herrlich klaren Bergseen, in deren Wasser sich die Felsriesen spiegeln. Der Königssee gilt hinsichtlich der Wasserqualität als einer der saubersten Seen Deutschlands und zusammen mit der am See gelegenen Wallfahrtskirche St. Bartholomä als eines der touristischen Highlights im Berchtesgadener Land. Die mächtigen Berge der Berchtesgadener Alpen fallen fast senkrecht zum über fünf Quadratkilometer großen und bis zu 192 Meter tiefen See ab. Eine Traumkulisse, die dem Wanderer höchste Bewunderung abnötigt und schon viele namhafte Maler, darunter Caspar David Friedrich, inspirierte. Es gibt keine Wege, um den See zu umrunden – wer die Schönheit dieser Landschaft genießen will, muss ein Boot nehmen.

Doch nicht nur mit Touristen sind die Boote auf dem Königssee unterwegs – manchmal haben sie auch Kühe an Bord. Alljährlich im Frühsommer treten sie die Fahrt zu den saftigen Almen im Naturpark an und kommen im Herbst wieder zurück. Anfang Oktober kann man beim Almabtrieb über Wasser dabei sein.

Ein rund 230 Kilometer langes Wegenetz führt durch den Nationalpark. Wer hier entlang wandert, wird nicht selten auch verschiedene Spezies der Tierwelt beobachten können. Um die 700 Tierarten sind in diesem Gebiet mit seinen 60 Quellen unterwegs – Steinadler und Geier, Gämsen und Steinböcke, Schlangen und Salamander, Schneehasen und die scheuen Murmeltiere. Früher gab es hier auch Wölfe, Luchse, Bären und Wisente, und es scheint, dass einige dieser Arten auch wieder einwandern.

Wer genug gewandert ist, mag wohl auch mal ausruhen, die Seele baumeln lassen. Das ist angesichts der vielen Touristen manchmal gar nicht so einfach. Empfehlenswert ist es, Ruhe und Entspannung im sogenannten Nationalpark-Vorfeld zu suchen. Da gibt es eine ganze Reihe guter Wellness-Hotels und -Resorts, die nicht nur hochkarätige Kochkunst und vielseitige Saunalandschaften mit allem Drum und Dran zu bieten haben, sondern auch Angebote für eine aktive Urlaubsgestaltung bereithalten.

Eines dieser Refugien ist das Gut Edermann im voralpinen Rupertiwinkel am Fuß des nördlichsten Tausenders der Deutschen Alpen, des 1333 Meter hohen Teisenberg – eine Stunde von München und nur wenige Kilometer von Salzburg entfernt. Es kann mit Fug und Recht als eine der großartigsten Wellness-Oasen Deutschlands bezeichnet werden. Der 2500 Quadratmeter große Spa-Bereich umfasst sieben originell und im Einklang mit der alpinen

Umgebung gestaltete Saunen – natürlich mit Tauchbecken –, einen Indoor-Pool und einen Natur-Bade- teich, verschiedene individuelle Ruhebereiche, ein Wohlfühl-Areal für unterschiedlichste Massage- und Beauty-Behandlungen und sogar zwei private Spa-Bereiche für zwei bis sechs Personen.

Gastgeber Michael Stöberl, früher aktiver Eisschnellläufer in der Deutschen Nationalmannschaft und später Verbands-Physiotherapeut der Eisschnelllauf-Nationalmannschaften von Österreich, Deutschland und Norwegen und seit 2010 erfolgreicher Gastronom, sieht das AlpenSpa des Gutes Edermann als einen Ort der umfassenden Erholung an: „Mit Almyurveda setzen wir ein exklusives Gesundheitskonzept um – basierend auf dem Urwissen der hiesigen Bauern von Krankheit und Heilung und den Traditionen des indischen Ayurveda“. Er ist sich sicher, dass sich hier „nicht nur der Körper, sondern auch Geist und Seele erholen und entspannen können und in Einklang gebracht werden.“

Doch das Konzept könnte nicht erfolgreich umgesetzt werden, würden die sonstigen Angebote zweitklassig sein. Das weiß Stöberl sehr genau und hat das Haus entsprechend verändert. Ursprünglich, im Jahre 1880, war es einmal eine Gastwirtschaft, später mal ein Kurheim, mal ein Sanatorium. Nicht erfolglos, aber am Ende nicht mehr rentabel. Jetzt gibt es 50 große, gemütlich und individuell eingerichtete Zimmer mit bequemen Betten.

Die Gastronomie, die Bodenständiges der alpinen Heimat mit Designer-Küche kreativ vereint, ist Spitzenklasse. Aber auch wer die Genussküche meidet und neben körperlicher Betätigung und Entspannung weitgehend aufs Essen verzichten möchte, bekommt im Gut Edermann ein Angebot – zum Basenfasten nach der Wacker-Methode.

Bleibt noch zu erwähnen: Ohne das Engagement, die Freundlichkeit und Aufmerksamkeit der heute 45 Mitarbeiter könnte das Haus nicht so erfolgreich und stets gut gebucht sein. Das weiß Michael Stöberl sehr genau und betont zufrieden: „Rund 80 Prozent unserer Mitarbeiter und Lehrlinge sind einheimisch, viele sind schon jahrelang in unserem Hotel. Sie arbeiten gern bei uns, und ich weiß, ich kann mich auf sie verlassen. Wir wollen, dass unsere Gäste glücklich sind, und dafür muss es auch dem Personal gut gehen.“ Und das scheint man ja im Gut Edermann zu schaffen.

Eva-Maria Becker

Staatstheater Cottbus



Foto: Maurits Kross

BERLINER OPERETTE

Mit „Frau Luna“ schuf Paul Lincke die erfolgreichste Berliner Operette überhaupt – mit Berliner Flair, einer gehörigen Portion Berliner Schnauze, vielen schmissigen Melodien und einer Reise zum Mond. Im Mittelpunkt steht Fritz Steppke. Er träumt davon, Luftschiffkapitän zu werden. Neben vielen anderen unsterblichen Melodien erklingen das berühmte Walzerlied „Schlösser, die im Monde liegen“ und das Duett „Schenk mir doch ein kleines bisschen Liebe“.

» 25.9., 5.10., 1.12.

♀ Großes Haus



Foto: Cassius Prudent

IM ZEICHEN DES SOUL

Das Philharmonische Orchester und die Band Max and Friends präsentieren ein gemeinsames Soul-Konzert. Bandleader Maximilian Kraft hat dafür hochkarätige Musiker und drei der besten Soul-Sängerinnen Deutschlands verpflichtet. Zu hören sind Songs von Mariah Carey, Randy Crawford, Whitney Houston und Gladys Knight, Medleys mit Liedern von Barbra Streisand und Shirley Bassey sowie Musik von George Gershwin, dazu Blues, Gospel, Pop und Disco.

» 21.9. & 22.9.

♀ Großes Haus



MILLIARDEN-VERSPRECHEN

Sehnsüchtig warten die Bürger der verarmten Gemeinde Güllen auf die Ankunft eines verheißungsvollen Besuchs. Die überdimensional reiche Witwe ist ein Kind der Stadt. Und tatsächlich bietet Claire Zachanassian eine Milliarde – unter einer Bedingung!

Der aus Cottbus stammende Ronny Jakubaschk setzte mit Friedrich Dürrenmatts Schauspiel „Der Besuch der alten Dame“ eine Parabel über die verführerische Macht des Geldes in Szene.

» 3.10., 13.10., 23.10., 2.11.

♀ Großes Haus

Standort Cottbus: **Diesekraftwerk**
Uferstr. / Am Armsteich 15
03046 Cottbus
Di bis So von 10–18 Uhr
(0355) 49 49 40 40 | www.blmk.de

Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst

UNBEKANNTE MODERNE

Das Bauhaus und seine Protagonisten haben auch im Land Brandenburg und den benachbarten polnischen Regionen ihre Spuren in Kunst, Architektur und Design hinterlassen.



Zum Teil sind sie jedoch nur Eingeweihten bekannt oder gar noch unentdeckt. Anlässlich des Themenjahres „100 Jahre Bauhaus“ widmet sich das Brandenburgische Landesmuseum für moderne Kunst (BLMK) an seinen

beiden Standorten in Cottbus und Frankfurt (Oder) diesem Thema mit dem Projekt „UNBEKANNTE MODERNE“. Im Zentrum der insgesamt fünf Ausstellungen stehen Fragen nach dem Zusammenhang zwischen sozialkritischen Betrachtungen und gesellschaftsreformerischen sowie ästhetischen Utopien. Damit nimmt das BLMK das Bauhaus-Jubiläum als Anlass für einen Moderne-Diskurs.

In Cottbus werden drei sich inhaltlich ergänzende Ausstellungen gezeigt. So beschäftigt sich das BLMK einerseits mit der bildkünstlerischen Auseinandersetzung mit groß- und kleinstädtischen Motiven in der Kunst der Neuen Sachlichkeit in den 1920er-Jahren. In den zwei weiteren Expositionen erwartet die Besucher*innen das Ergebnis einer als Pionierarbeit anzusehenden Spurensuche im Land Brandenburg in Architektur, Industriedesign und Handwerk.

» 26.10.2019 – 12.1.2020

beiden Standorten in Cottbus und Frankfurt (Oder) diesem Thema mit dem Projekt „UNBEKANNTE MODERNE“. Im Zentrum der insgesamt fünf Ausstellungen stehen Fragen nach dem Zusammenhang zwischen sozialkritischen Betrachtungen und gesellschaftsreformerischen sowie ästhetischen Utopien. Damit nimmt das BLMK das Bauhaus-Jubiläum als Anlass für einen Moderne-Diskurs.



IM LICHT DER ZEIT · Edgar Rai

Frühjahr 1929: Alle Welt redet nur noch vom Tonfilm, der in Amerika längst die Kino-Paläste erobert hat. Deutschland aber droht den Anschluss zu verlieren. Nun soll die mächtige Ufa das Land zurück an die Spitze führen, koste es, was es wolle. Der geniale Karl Vollmöller fast alles beisammen: das modernste Tonfilmstudio, einen grandiosen Stoff, den gefeierten Oscar-Preisträger Emil Jannings, der soeben glorieus aus den Vereinigten Staaten zurückgekehrt ist und den perfekten Regisseur. Nur die Hauptdarstellerin fehlt noch. Wer soll die abgründige Figur der Rosa Fröhlich verkörpern, die den biedereren Professor ins Unglück stürzt? Etwa Marlene Dietrich? Es ist der Roman einer kurzen, rauschhaften Epoche. Edgar Rai erzählt diese Geschichte mit einer beispiellosen Wucht, Originalität und Bildhaftigkeit.



LEBENSLANG MEIN EHEMANN? · Gaby Hauptmann

Es ist kein Zufall, dass er in die Falle tappt: Denn die junge Amanda weiß, wie man den Mann fürs bequeme Leben findet. Sie hat sich Alex ausgeguckt, den geschmackvollen Anzugträger. Bloß – Alex ist mit Sanne verheiratet. Nach vier Monaten exzessivem Liebesleben beendet er die Affäre, doch Sanne braucht Abstand und geht als Granny-Aupair zu einer jungen Familie nach Shanghai. Während der beleidigte Alex seine Affäre neu aufrollt und Amanda im Familienhaus einzieht, erlebt Sanne ein chinesisches Abenteuer der besonderen Art. Derweil wähnt sich Amanda schon siegesgewiss am Ziel. Aber auch Alex irrt sich gewaltig, wenn er glaubt, dass er es ist, der hier die Strippen zieht ...



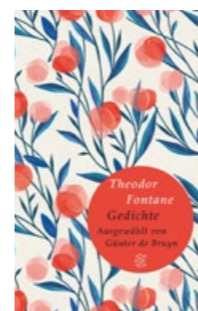
NEUN FREMDE · Liane Moriarty

Neun Fremde und zehn Tage, die alles verändern: In einem abgelegenen Wellness-Resort treffen fünf Frauen und vier Männer aufeinander, die sich noch nie zuvor begegnet sind. Sie alle sind in einer Krise und wollen ihr altes Leben hinter sich lassen. Bald schon brechen alte Wunden auf und lang gehütete Geheimnisse kommen ans Licht. Denn nichts ist so, wie es scheint in Tranquillum House ...



NACHTLICHTER · Amy Liptrot

Mit Anfang dreißig spült das Leben Amy Liptrot zurück an den Ort ihrer Kindheit - die Orkneyinseln, im dünn besiedelten Schottland wohl die abgelegenste Region. Hier schwimmt die britische Journalistin morgens im eiskalten Meer, verbringt ihre Tage als Vogelwärterin auf den Spuren von Orkneys Flora und Fauna und ihre Nächte auf der Suche nach den »Merry Dancers«, den Nordlichtern, die irgenwo im Dunkeln strahlen. Und hier beginnt sie nach zehn Jahren Alkoholsucht wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen. Mit entwaffnender Ehrlichkeit erzählt Amy Liptrot von ihrer Kindheit, ihrem Aufbruch in die Stadt, nach Edinburgh, weiter nach London. Vom wilden Leben, dem Alkohol, dem Absturz. Vom Entzug und der Rückkehr zu ihren Wurzeln auf Orkney, wo sie der Natur und sich selbst mit neuen Augen begegnet.



GEDICHTE · Theodor Fontane Herausg. von: Günter de Bruyn

Zum 200. Geburtstag: Theodor Fontanes schönste Gedichte, gesammelt von Günter de Bruyn. Eine fundierte und sehr persönliche Auswahl, in deren Zentrum neben den berühmten Balladen vor allem Fontanes lebenskluge Alterslyrik steht. Mit einem Nachwort und Anmerkungen von Günter de Bruyn

leicht zugänglich	langweilig	Trockenfutter in Ziegelform	▽	▽	Abfall, Müll	Viehunterlage	Heißgetränk	japanischer Wintersportort	▽	englisch: nach, zu	Ackergerät	▽	Wissen und Erfahrung	▽
▷	▽	1			planmäßiges Vorgehen	▷	10			▽				
ein Farbton	▷				Geschwindigkeit	▷		7			vermindern		griechische Unheils-göttin	
Ältestenrat		Trage	▷		8			ein Luftschiff		Vorname d. Schauspielers Connery	▷			
▷					Ladentisch		weibl. Adligenbedienstete	▷				Kolloid		
Händler von Diebesgut	Stromsicherung	früherer Beruf auf der Lok		ostdeutsches Bundesland	▷				6					
▷	▽	▷				Dopingmittel (Abk.)	▷			Segelschiff			kaum hörbar	
Schiffseigner	▷						Rufname Hallervordens		Weihnachtslied, Jingle ...	▷	5			
▷				bestimmter Artikel (2. Fall)		norddeutsch: Mädchen	▷				französischer Männername		Buddhismusrichtung	
Hauptgott der nord. Sage			intelligenzschwach	▷					Fremdwortteil: zu, nach		Rufname der Taylor	▷		
seitlich	▷				3	Untersuchungsergebnis	▷							
Hauptmasse	▷					ein Farbton	▷						9	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

Gebäckunterlage	größter Meeres-säuger	Unsinn reden (ugs.)	griech. Wett-kampfs-spiel	engl. Zahl-wort: zehn	▽	große Reise-lust	Honig der Blatt-laus	▽	▽	deutsche TV-Anstalt (Abk.)	nicht unten	Zier-pflanzen	▽	gehoben: niemals
▷	▽	▽	▽	▽		Hptst. von New Mexico (Santa ...)	aus-spannen Eingang (franz.)	▷			▷			▷
dt. Mode-schöpfer (Karl)	▷									Teil vieler Motoren		ugs.: US-Soldat	▷	
Zeitungsdauer-bezieher	▷									Chromo-somen-erb-anlagen	▷			
▷				Kose-wort für Vater		konfe-rieren Zeichen f. Thulium	▷					helle Him-mels-körper		
poetisch: flache Wiesen-gelände			rumän. Männer-name	▷						deutsche Vorsilbe		Anrede öffentlich	▷	
Hypo- these	▷									schwarz-weißer Raben-vogel	▷			
Mitlaut	▷													Zusam- setzung
Vorsilbe	▷								richtig vermu- ten	▷				
▷														
										englisch: Ohr	▷			Volks- stamm in Benin
										zart, sacht	▷			
										Schweif- stern	europä- isches Meer		Moment kurz für: bevor	▷
										pomme- risch: kleine Insel	▷			dt. im- pression. Maler † 1911
										Roman von Karl May („Der ...“)	▷			
													Kfz-Z. Hanau Stock	▷
										Frauen- gestalt im A.T.	Finnland in der Landes- sprache		dt. Rund- funk- sender (Abk.)	▷
Prügel (ugs.)	Teil einer Zeitung	▷												Außen- organ
▷													alt-römi- sches Kupfer- geld	Gebäude
dicker Männer- bauch	kurz für: an dem	▷								aram.: Vater Initialen Swaysys	▷			
▷	▷												chem. Zeichen für Gold (Aurum)	▷
Ärger	▷													

Impressum

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

Redaktion
pool production GmbH
Doreen Goethe
Friedrich-Ebert-Straße 18,
03044 Cottbus
agentur@pool-production.de

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

Satz und Gestaltung
pool production GmbH

Fotos
Fotoatelier Goethe, A. Franke;
ASB, W. Krüper; ASB, S. Kuhn,
B. Bechtloff; ASB, T. Ehling;
ASB, Deike Press, fotolia.de

Anzeigenleitung
pool production GmbH,
Friedrich-Ebert-Straße 18,
03044 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 2019

Programminformationen werden kostenlos
abgedruckt. Eine Gewähr für die Richtig-
keit der Angaben kann nicht übernommen
werden. Für unverlangt eingesandte Bei-
träge wird keine Garantie übernommen.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge,
Anzeigen und Leserbriefe geben nicht un-
bedingt die Meinung der Redaktion wieder.
Nachdruck des gesamten Inhalts nur mit
Einverständnis des Herausgebers.



