

journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.
Ausgabe 4 | 2019 · 18. Jahrgang · Dezember · kostenlos

Riedelstift

Weiterbildung

Ehrenamt

.....
Schlafmangel
.....

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

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

BUNDESFREIWILLIGENDIENST

Telefon (0355) 703042

HAUSNOTRUF

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

Liebe Samariterinnen und Samariter, Liebe Leserinnen und Leser, EDITORIAL

zum Jahresausklang möchten wir nicht versäumen allen, die dem ASB in diesem Jahr ihr Vertrauen und ihre Unterstützung gewährt haben, zu danken. Wer unser Journal regelmäßig liest weiß, dass wir großen Wert auf die Aus- und Weiterbildung unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter legen und es uns als Ausbildungsbetrieb wichtig ist, jungen Menschen aus unserer Region eine lohnende Perspektive und einen sicheren Arbeitsplatz zu bieten. Leider ist es von Jahr zu Jahr schwieriger geworden, junge Menschen für diesen Berufszweig zu interessieren und ausreichend Auszubildende in der Pflege zum Abschluss zu bringen. Deshalb versuchen wir, unsere fest eingestellten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu bewegen, eine Ausbildung anzustreben. Von der Arbeit freigestellt und unter Weiterzahlung der Vergütung wollen wir die Ausbildung fördern und unterstützen. Im Jahr 2019 konnten wir so einen ausgebildeten Pflegehelfer und eine Pflegefachkraft gewinnen. Das Problem Mitarbeiterfindung wird aber, trotz guter Rahmenbedingungen, immer schwieriger. Im ambulanten Pflegebereich haben wir schon vor Jahren auf die quartiersnahe Versorgung gesetzt. Heute kommt uns diese Strategie zugute, denn durch kurze Wege zum Patienten rund um unseren Standort können wir eine relativ hohe Anzahl von Kunden versorgen. Inzwischen haben auch die Pflege- und Krankenkassen das fehlende Personal bemerkt und im ambulanten Bereich werden Leistungen, die bisher nur durch Fachkräfte ausgeführt werden durften, durch Pflegehelfer durchgeführt. Voraussetzung dafür ist natürlich eine entsprechende Schulung und Unterweisung der Pflegehelfer. Dieses Modell ist Vorreiter für die stationäre Pflege, denn auch hier fehlen Mitarbeiter in der Pflege. Die Neustrukturierung der Tätigkeiten in der

stationären Pflege ist die Aufgabe der nächsten Jahre. Wohngruppen mit Präsenzkraften und nur wenigen Fachkräften, die ausschließlich Fachkräftetätigkeiten durchführen, werden die Zukunft sein. Auch wenn sich weiter die Personalprobleme in der Pflege verstärken, wissen wir, dass wir eine wertvolle Arbeit am Menschen leisten. Deshalb ist es so wichtig, immer wieder auf den Pflegeberuf und seine schönen Seiten hinzuweisen und dafür Sorge zu tragen, dass wir unseren Versorgungsauftrag im Quartier erfüllen können. Wir bedanken uns bei unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und bei den vielen ehrenamtlichen Helfern für die geleistete Arbeit im Jahr 2019. Wir bedanken uns bei allen Mitgliedern des ASB für das uns entgegen gebrachte Vertrauen. Wir bedanken uns ebenfalls für die vertrauensvolle Zusammenarbeit bei unseren Geschäftspartnern. Wir wünschen allen ein schönes Weihnachtsfest, ruhige, besinnliche Weihnachtsfeiertage im Kreise der Familie und für das neue Jahr viel Energie, Glück, Gesundheit und Erfolg.

Stefan Gräber
 Vorstandsvorsitzender
 ASB RV Cottbus/ NL e.V.

Michaela Lorenz
 Geschäftsführerin
 ASB RV Cottbus/ NL e.V.

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 06 Ausbildung | 18 Termine |
| 07 Weiterbildung | 19 Zeitzeugen |
| 08 Besuch im Riedelstift | 20 Spenden für Seniorenarbeit |
| 09 ASB Landesgeschäftsführer | 21 Nachruf |
| 10 Gesunde Ernährung | 22 Reisetipp |
| 12 Ehrenamt / Polit-Talk | 24 Theater |
| 13 Kaffee | 25 Bücher |
| 14 Jahresrückblick Riedelstift | 26 Rätsel |
| 16 Schlafmangel | |

News



Veränderungen im Alter

Graue Haare und Falten – diese Zeichen des Alters kennt jeder. Daneben gibt es aber körperliche Veränderungen, an die man nicht denkt, bis man damit irgendwann selbst konfrontiert wird – oder sie bei anderen beobachtet. Zum Beispiel Veränderungen an Ohren und Nase. Sie werden im Laufe des Lebens größer. Das passiert, weil das Gewebe erschlafft. Die dünne Fettschicht zwischen Knorpel und Haut geht zurück. Ohne diese festigende Verbindung wird die Haut schlaffer und das Ohr größer. Ebenso verschieben sich die Gesichtsproportionen. In den Wangen baut das Unterhautbindegewebe ab. Auch der Unterkiefer verändert sich durch den Abbau von Knorpel. Das hat zur Folge, dass das Gesicht kantiger wirkt und vor allem die Nase, aber auch die Ohren, deutlich hervortreten. Auch die Füße werden länger und breiter. Sie sind im Laufe des Lebens großen Belastungen ausgesetzt, daher lässt die Spannkraft der Muskeln, Bänder und Sehnen nach. Schuhe müssen dann vielleicht sogar eine Nummer größer gekauft werden als zuvor.



Vorsorge-Plan für Männer

Zum Arzt gehen? Das tun viele Männer äußerst ungern - vor allem dann, wenn nichts zwickt oder wehtut. Dabei sind Vorsorge und regelmäßige Checks für Männer besonders wichtig. Viele Männer denken „Wenn ich richtig krank bin, gehe ich schon zum Arzt“. Doch bei vielen Krankheiten ist dann bereits wertvolle Zeit vergangen, die Heilungschancen schlechter. Viel besser daher: regelmäßige Check-ups. Ab 35 Jahren empfiehlt sich alle drei Jahre ein Gesundheits-Check-up beim Hausarzt und ein Besuch beim Dermatologen. Ab 45 Jahren sollte man auch einen Check-up beim Urologen vornehmen lassen. Und um Darmkrebs vorzubeugen sollten Männer ab 50 Jahren zusätzlich den Gastroenterologen aufsuchen.



Gegen Aphthen vorbeugen

Aphthen zählen zu den häufigsten Erkrankungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Gegen die kleinen weißen Bläschen im Mund hilft spezielle Mundhygiene. Kleine fiese milchig-weiße Flecken, die im Mund brennen und schmerzen. Wer häufig mit sogenannten Aphthen zu kämpfen hat, sollte auf Mundhygiene achten. Betroffene sollten desinfizierendes Mundwasser verwenden und nach den Mahlzeiten den Mund immer mit Wasser spülen. Denn auch Mikroverletzungen durch Brotkrümel, Nüsse und Nusschokolade oder Reizungen durch Tomaten, Blauschimmel, Zitrusfrüchte, Gewürze und Alkohol können für die Entzündungen verantwortlich sein. Damit Druckstellen vermieden werden, sollten Betroffene den Sitz von Prothesen oder Zahnspangen regelmäßig von ihrem Zahnarzt überprüfen lassen. Warum genau die Erkrankung in der Mund- und Rachenschleimhaut entsteht, ist noch nicht genau erforscht.



Essbar oder weg damit?

Zwiebeln gehören ebenso wie Knoblauch zur Gattung Lauch (Allium). Beide Pflanzen bilden bei zu langer Lagerung schnell grüne Triebe aus – und landen dann oft im Müll. Zu Recht? Oder kann man gekeimte Zwiebeln und Knoblauchzehen bedenkenlos essen? Zwiebeln und Knoblauch sind gesund. Sie enthalten nicht nur wertvolle Mineralstoffe und Vitamine, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe, die beispielsweise den Blutdruck oder das Krebsrisiko senken können. Wenn man ihre äußere Schale entfernt hat, ist die gesamte Zwiebel oder Knoblauchzehe essbar. Das gilt auch für das austreibende Grün, das lauchartige Röhrenblätter bildet. Denn es ist völlig unschädlich. Im Gegenteil: In den Trieben stecken ebenfalls viele gesunde Inhaltsstoffe. Zwiebelgrün und Knoblauchgrün sind also viel zu schade für die Tonne! Den grünen Austrieb von Knoblauch kann man zum Beispiel anstelle von Bärlauch oder Frühlingszwiebeln verwenden. Das Knoblauchgrün ist nicht so intensiv wie die Knoblauchknollen.

Trockene Augen

Wer den ganzen Tag vor dem Bildschirm sitzt oder auf sein Smartphone schaut, blinzelt weniger und häufig sind trockene Augen die Folge. Dadurch fehlt Tränenflüssigkeit und zudem wird das in der Flüssigkeit enthaltene Fett nicht mehr richtig auf dem Auge verteilt. Zur Vorbeugung helfen aber meist einfache Maßnahmen. Nach 30 Minuten Bildschirmarbeit sei es daher an der Zeit für eine mehrminütige Pause. Dabei sollte man bewusst ins Weite schauen und viel blinzeln - dann verteilt sich die Tränenflüssigkeit besser. Auch regelmäßiges Lüften, eine gute Beleuchtung und ausreichender Schlaf können mitunter dazu beitragen, trockene Augen zu verhindern. Denn Umwelteinflüsse wie Zugluft oder Klimaanlage sind ebenfalls Faktoren, die trockene Augen begünstigen.



Ausbildung zur Pflegefachkraft



Franziska Jank und Vanessa Korn

Intensiv, abwechslungsreich und anspruchsvoll

Nach den ersten vier Wochen der theoretischen Ausbildung zur Pflegefachkraft treffe ich Franziska Jank und Vanessa Korn im Riedelstift, wo sie gerade ihre ersten Tage der praktischen Ausbildung absolviert haben. Im Interview mit den beiden Auszubildenden beim ASB Cottbus wird schnell deutlich, dass beide Azubis die Entscheidung für den Pflegeberuf sehr bewusst getroffen haben. Franziska Jank erzählt, dass sie schon eine Ausbildung als Kosmetikerin im medizinischen Bereich abgeschlossen und auch in diesem Beruf gearbeitet hat, bis sie wieder zurück in ihre Heimat kam. „Da es keine Möglichkeit für mich in Cottbus gab, meinen Beruf weiter auszuführen, überdachte ich nach dem Ende meiner Elternzeit meine berufliche Situation neu. Ich wollte einen zukunftsorientierten Job und das ist ein Beruf in der Pflege. Ich hatte auch schon erste Erfahrungen durch einen Pflegefall in meiner Familie gesammelt, so dass ich wusste was Pflege bedeutet. So gab es ein Gespräch mit Herrn Seemann, dem Einrichtungsleiter des Seniorenzentrums und dann ging es ganz schnell. Ich begann am 1. Oktober 2019 meine Ausbildung“. Vanessa Korn hat eine Ausbildung als Sozialassistent begonnen und dann festgestellt, dass ihr der Pflegebereich besser gefällt. „Ich finde es wichtig für die älteren Menschen da zu sein, ihnen zu helfen und sie zu betreuen, gerade wenn sie allein sind und keine Angehörigen mehr haben, die sich kümmern können.“

Beide Auszubildenden haben die ersten 4 Wochen der theoretischen Ausbildung beendet und sind sich einig, dass diese sehr intensiv und die Themen sehr anspruchsvoll sind. Jetzt arbeiten sie die ersten Tage im Riedelstift und konnten

erste Erfahrungen sammeln. „Für mich ging es gleich richtig los und ich habe die ersten Aufgaben übertragen bekommen. Wie zum Beispiel die Bewohner zu betreuen. Das heißt sie früh zu wecken, beim waschen zu helfen, sie zum Frühstück zu begleiten usw.“, erzählt Franziska Jank. Für Vanessa Korn ist es wichtig, sich erst einmal ranzutasten, die Bewohner und die Aufgaben kennen zulernen. „Ich war erst einmal vorsichtig im Umgang mit den Bewohnern. Man greift sehr in die Privatsphäre der Bewohner ein und ist sich sehr nah. Gerade zu Beginn ist das noch sehr ungewohnt aber ich denke, man gewöhnt sich ganz schnell daran“. Beide fühlen sich nach den ersten Tagen offensichtlich sehr wohl im Riedelstift und wurden sowohl vom Team als auch von den Bewohnern sehr gut aufgenommen. „Die Bewohner sind sehr freundlich und liebenswürdig. Eine Bewohnerin hatte auch gleich den Wunsch, dass ich sie zu Bett bringe. Das ist sehr berührend und schön“, erzählt Franziska Jank. Beide berichten, dass ein Lächeln der Bewohner sehr gut tun kann und dass man schon mit kleinen Dingen jemandem das Leben etwas schöner und leichter machen kann. Wichtig für beide ist es, auf die Bedürfnisse, Krankheitsbilder und Stimmungen der Bewohner einzugehen. In der Pflege sind viele Aspekte zu berücksichtigen und neben dem anspruchsvollen Fachwissen, muss man auch Menschlichkeit und Nähe zulassen, damit es den Bewohnern an nichts fehlt. Da sind sich beide einig.

Für die Zukunft wünschen sich beide, ihre Ausbildung gut zu schaffen und allen Anforderungen gerecht zu werden.



Janine Dachwitz und Mathias Lehmann

Berufsbegleitende Weiterbildung

Neue Chancen und Herausforderungen

Neue Kompetenzen erwerben, Fachkenntnisse erweitern, mehr lernen, mehr wissen – und das alles neben dem Beruf. Eine berufsbegleitende Weiterbildung erfordert ein hohes Maß an Engagement, Zielstrebigkeit und die Fähigkeit, sich eigenverantwortlich zu organisieren.

Janine Dachwitz und Mathias Lehmann haben das Abenteuer Weiterbildung neben dem Beruf gewagt. Im Interview berichten sie von ihren Erfahrungen und erzählen, was die größten Herausforderungen waren.

Beide haben ihre Weiterbildung im September 2019 erfolgreich abgeschlossen, was nicht selbstverständlich ist, denn viele brechen die Qualifizierung vorzeitig ab. Die Entscheidung für die Weiterqualifizierung trafen beide gemeinsam mit ihrem Arbeitgeber, dem ASB. Denn die Qualifizierung erfolgt berufsbegleitend und erfordert ein hohes Maß an Abstimmung. Auf 4 Wochen Theorie folgen 4 Wochen Praxis. „Es ist schwierig, die Zeiten und Abläufe gut zu organisieren und auch das Umdenken zwischen Theorie und Praxis erfordert einiges. Im theoretischen Teil gibt es umfangreichen Lernstoff, der sehr anspruchsvoll ist“, erzählt Janine Dachwitz und Mathias Lehmann fügt hinzu „Besonders das erste Jahr war sehr stressig. Arbeit, Schule, Praxisaufträge und jede Menge Fachtermini, die es zu lernen galt. Man muss es sich schon genau überlegen, ob man eine berufsbegleitende Qualifizierung beginnt und vor allem durchhalten kann“. Für Mathias Lehmann war es der nächste Schritt. Er begann als Quereinsteiger, mit einer Umschulung zur Pflegekraft, in der Tagespflege des Riedelstift zu arbeiten und absolvierte jetzt die Ausbildung zum examinierten

Altenpfleger. „Das ist ein sehr anspruchsvoller Job und in der Ausbildung ist es wichtig im Stoff zu bleiben und die Zusammenhänge zwischen Themen zu verstehen“.

Die theoretische Ausbildung ist sehr umfangreich und der Lehrplan reicht von Anatomie, über Psychologie und Recht bis zum Qualitätsmanagement. „Ich habe mich durchgebissen und es nicht bereut, die Qualifizierung gemacht zu haben, aber für den Moment genügt es erst einmal“, sagt Janine Dachwitz lächelnd.

Raus aus dem gewohnten Trott, neue Erkenntnisse gewinnen und andere Eindrücke erhalten, das hat Mathias Lehmann besonders gefallen. Mit der neuen Qualifizierung und den erreichten Abschlüssen, warten auf beide nun neue Aufgaben und Verantwortlichkeiten.

Beide können stolz sein auf das, was sie die letzten Jahre erreicht haben und wir wünschen ihnen viel Erfolg für die Zukunft.

.....

Die Möglichkeiten für eine Qualifizierung oder Weiterbildung beim ASB Cottbus sind vielfältig und es gibt in der Pflege gute Karrieremöglichkeiten. Nutzen Sie Ihre Chancen und kommen Sie mit uns ins Gespräch.

Besuch aus Amerika beim ASB in Cottbus



Am 13. September 2019 besuchte die Gesandte-Botschaftsrätin für öffentliche Aufgaben der Botschaft der Vereinigten Staaten von Amerika Frau Christina Higgins den ASB Cottbus.

Der Besuch wurde durch die Sozialdezernentin der Stadt Cottbus Frau Dieckmann angefragt und wir erklärten uns gern bereit, Frau Higgins unser Seniorenzentrum zu zeigen und ihr unsere Aufgaben zu erläutern.

Der Besuch hat Frau Higgins wohl sehr gefallen, denn sie hat sich in einem Schreiben vom 04.10.2019 für unsere Gastfreundschaft bedankt.



STELLENANGEBOT:

PFLEGEFACHKRAFT (M/W/D) - BEREICH DER VOLLSTATIONÄREN VERSORGUNG

Sie haben die Ausbildung als Altenpfleger/in, Gesundheits- und Krankenpfleger/in erfolgreich abgeschlossen und möchten ihre Fähigkeiten in unserer Pflegeeinrichtung einbringen und erweitern?

Sie bringen große Leidenschaft für dieses Tätigkeitsfeld mit und möchten Verantwortung für unsere pflegebedürftigen Menschen übernehmen.

Ziel unserer Arbeit ist die ganzheitliche, liebevolle und fachlich kompetente Pflege, Betreuung und Versorgung der uns anvertrauten Bewohnerinnen und Bewohner. Pflichtbewusstsein und Kollegialität sind zwei Säulen, welche bei uns an oberster Stelle stehen. Sie sind unter anderem für die Durchführung und Überwachung der Grund- und Behandlungspflege nach ärztl. Anordnung verantwortlich, sowie für die Kontaktpflege zu den Angehörigen. Sie unterstützen die kontinuierliche Beteiligung im multiprofessionellen Team und sind an der Sicherung der Ergebnisqualität mit interessiert.

Was wünschen wir uns:

- Sicherheit in deutscher Sprache und Schrift
- Teamfähigkeit

Ihr Engagement ist uns wichtig, deshalb bieten wir Ihnen:

- ein engagiertes, motiviertes Team
- eine angemessene Vergütung mit Schicht- und Feiertagszulagen, „Holen aus dem Frei“

Einstiegsgehalt bei Vollzeit: 2.339,94 Euro brutto monatlich (Probezeit)
ab 01.01.2020 bei Vollzeit: 2.403,49 Euro brutto monatlich (Probezeit)

- Vermögenswirksame Leistungen nach der Probezeit
- Zahlung von Gesundheitsprämien bis 800,00 Euro jährlich
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Erholungsbeihilfe mit Kinderzuschlag bis zur Vollendung des 12. Lebensjahr
- Altersvorsorge mit Gehaltsumwandlung möglich

ASB Regionalverband Cottbus/NL e.V. - Seniorenzentrum „Riedelstift“ · 03050 Cottbus · Telefon: 0355 / 4775 - 240

Antrittsbesuch ASB Landesgeschäftsführer Dietmar Lippold



Am 30. September 2019 besuchte der neue ASB-Landesgeschäftsführer Herr Dietmar Lippold den ASB in Cottbus. Herr Lippold ist seit 1. September 2019 in seinem Amt und besucht zuerst alle Gliederungen des Landes Brandenburg, um die Dienstleistungsbereiche der einzelnen ASB-Verbände vor Ort anzuschauen und die Geschäftsführer kennen zu lernen.

An diesem Tag war auch der Vorstandsvorsitzende des ASB Cottbus Herr Gräber vor Ort, so dass wir gemeinsam die Gelegenheit hatten, unser Gelände auf der Bautzener Straße 42 bis 47 mit den vielen sozialen Bereichen vorzustellen. Im Anschluss daran tauschten wir uns über verschiedene Dienstleistungsbereiche aus und beantworteten Herrn Lippold Fragen über den ASB in Cottbus. Herr Lippold interessierte sich auch sehr für die Erwartungen, die wir an eine ASB Landesgeschäftsführung haben. So wurde unter anderem erläutert, dass wir uns auf Landesebene wieder interessante Fortbildungen für Geschäftsführungen und Vorstände wünschen, die uns bei unseren vielfältigen Aufgaben und Herausforderungen unterstützen. Wir wünschen Herrn Lippold alles Gute für seine neue Tätigkeit.

Dietmar Lippold neuer Landesgeschäftsführer des ASB in Brandenburg

Der ASB-Landesverband Brandenburg heißt seinen neuen Geschäftsführer Dietmar Lippold herzlich willkommen. Der studierte Betriebswirt leitet seit dem 1. September 2019 den Verband. Der 56-Jährige tritt damit die Nachfolge von Jürgen Haase an. Herr Haase ist in diesem Jahr nach 17-jähriger Tätigkeit als Landesgeschäftsführer in den Ruhestand verabschiedet worden.

In seiner neuen Funktion als ASB-Landesgeschäftsführer ist es sein Ziel, seine Kenntnisse in die weitere Entwicklung des ASB im Land Brandenburg erfolgreich einzubringen. Dietmar Lippold, Geschäftsführer ASB-Landesverband Brandenburg: „Ich freue mich auf die neuen Aufgaben und Herausforderungen im Landesverband und darauf, gemeinsam mit dem Team neue Ideen entwickeln und erfolgreich umsetzen zu können.“

Hintergrundinformation: Der ASB ist als Wohlfahrtsverband und Hilfsorganisation politisch und konfessionell ungebunden. Wir helfen allen Menschen – unabhängig von ihrer politischen, ethnischen, nationalen und religiösen Zugehörigkeit. Dem ASB-Landesverband Brandenburg e.V. gehören 15 regionale Verbände an. In 400 sozialen Einrichtungen und Diensten leisten mehr als 4.000 Beschäftigte eine wertvolle Arbeit. Mehr als 1.000 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer engagieren sich in ihrer Freizeit für die Menschen und den ASB in unserer Region.



Gesund ernähren in jedem Alter

Mit 20, 40, 60 und 70 Jahren – der Nährstoffbedarf ändert sich

Mal braucht der Körper mehr Protein, mal mehr Kohlenhydrate und ab einem gewissen Alter sollte es insgesamt weniger sein. Wer sich ein Leben lang gesund ernähren will, sollte beim Einkaufen und Kochen immer auch das Lebensalter im Blick haben. Gesunde Ernährung besteht nach heutigen Empfehlungen aus reichlich frischem Gemüse und Obst, guten Ölen, möglichst wenig industriell verarbeiteten Lebensmitteln, sparsamem Konsum von tierischen Produkten, Weißmehl und Zucker – und zwar von Kind bis Greis.

Es gibt also nur gesunde und ungesunde, aber keine altersbedingt unterschiedliche Ernährung. Aber mit den Jahren und je nach Lebenssituation ändern sich der Bedarf und die Verwertung von Nährstoffen. Und hier spielt das Alter durchaus eine Rolle. Einen Überblick, auf was es zu achten gilt, haben zum Beispiel die Ernährungswissenschaftler der University of California in San Diego zusammengestellt.

DARAUF KOMMT ES VON 20 BIS 40 AN:

Bei jungen Erwachsenen ist der Grundumsatz am höchsten, das heißt, er Körper verbraucht auch ohne körperliche Aktivität am meisten Kalorien. In diesem Alter können viele Menschen „essen was sie wollen“, ohne dick zu werden. Zumindest verzeiht der Körper in diesem Alter ein paar Fastfood-Orgien und sonstige Eskapaden. Generell gilt es, zwischen 20 und 30 Jahren Muskeln, Knochen und Bindegewebe aufzubauen, auch mit Hilfe einer vernünftigen Ernährung. Von dieser Basis kann jeder in späteren Jahren zehren, wenn es nicht mehr so einfach ist, die Fitness aufrecht zu halten.

DAS WIRD AB 40 WICHTIG:

Ab dem 40. Lebensjahr beginnt sich der Stoffwechsel zu verlangsamen. Während der Körper mit 30 noch meist problemlos zu viel Zucker und Kohlenhydrate abbauen kann, verliert er spätestens ab 40 diese Fähigkeit. Plötzlich schlägt sich eine unveränderte Ernährung an Bauch und Hüften nieder. Wer sich erst jetzt zu einer angemessenen Ernährung durchringt, kann immer noch die Weichen für eine gesunde Zukunft stellen. Wer ohnehin schon einigermaßen gesund gegessen hat, sollte jetzt auf folgende Elemente vermehrt achten:

- Obst und Gemüse in kräftigen Farben - die darin enthaltenen Antioxidantien fungieren im Körper als Zellschutz mit Antiaging-Effekt.
- mehr Vollkorn auf den Speiseplan
- zweimal pro Woche eine (kleine) Portion rotes Fleisch – gut für den Muskelaufbau, und für Frauen auch wegen der Vorbeugung von Eisenmangel wichtig
- Vegetarier sollten vor allem zu grünem Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl oder Mangold achten.

DARAUF MÜSSEN SIE IN IHREN 50ER- UND 60ER-JAHREN ACHTEN:

Jetzt beginnt ein gefährliches Alter für Herz-Kreislauf-Probleme, etwa erhöhte Cholesterinwerte, Bluthochdruck. Wer seine Ernährung bisher vernachlässigt und sich wenig bewegt hat, muss mit Typ-2-Diabetes rechnen. Wichtig ist jetzt eine Ernährung, die den Blutzuckerspiegel stabil hält und Ablagerungen in den Gefäßen verhindert. Sie sollte cholesterinarm, reich an Ballaststoffen und langsam verwertbaren Kohlenhydraten sein, also:

- viel Gemüse
- wenig tierisches Fett
- keine gezuckerten Softdrinks
- wenig Weißmehl-Produkte

Dazu außerdem:

- Nüsse
- Gute Öle (Olive, Leinsamen)
- Fisch (Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D)
- Fettarme Milchprodukte (Kalzium)

Hormonveränderungen beschleunigen den Verlust von Kalzium aus dem Knochen. Die Substitution von Kalzium plus Vitamin D kann einer drohenden Osteoporose entgegenwirken. Aufgrund des Östrogenabbaus in den Wechseljahren kommt sie bei Frauen früher und häufiger vor. Aber der Knochenschwund droht auch Männern. Ein Omega-3-Präparat kann der Herzgesundheit nutzen, wenn jemand keinen Seefisch isst. Omega-3-Fettsäuren stabilisieren die Gefäße.



DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG MIT 70 PLUS:

Mit zunehmendem Alter treten verschiedene physiologische und psychologische Veränderungen auf, die sich direkt auf den Ernährungsbedarf auswirken. Die Geschmacksnerven und der Appetit lassen nach, und oft auch die Lust selber und frisch zu kochen. Der Körper kann viele Vitamine und Mineralien weniger gut aufnehmen und verbrauchen. Mit zunehmendem Alter verändern sich die Verdauungssäfte im Magen, wodurch die Aufnahme von Eisen, Kalzium und den Vitaminen B6, B12 und Folsäure verringert wird. Auch die langfristige Einnahme von verschreibungspflichtigen Medikamenten kann die Aufnahme bestimmter Nährstoffe verringern. Senioren brauchen weniger Kalorien als jüngere Menschen, aber nicht weniger Nährstoffe. Im Alter wird Protein noch einmal wichtig: Es kann den Muskelverlust im Alter verzögern, besonders in Kombination mit Krafttraining.

Als Faustregel gilt: Ein Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich. Es sollte aber nicht ausschließlich Protein aus Fleisch sein, da es Entzündungen begünstigt, besonders in den Gelenken.

Da die Verdauung mit dem Alter träge wird, sind Ballaststoffe für die Generation 70 plus wichtig. Ein Teelöffel Flohsamenschalen sind eine empfehlenswerte Alternative zu den Gemüse- oder Vollkornmengen, die für eine optimale Versorgung nötig wären. Dazu müssen Senioren reichlich trinken, auch wenn das vielen schwer fällt.

Internationaler Tag des Ehrenamtes 2019



Ehrenamt ist von großer Bedeutung für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und für das Funktionieren des Gemeinwesens

Überall auf der Welt helfen Menschen freiwillig und unentgeltlich, dort, wo es am nötigsten ist. Vieles wäre ohne Freiwilligenarbeit nicht möglich. Um den ehrenamtlichen Helfern Achtung für ihren Einsatz zu zollen, wurde 1985 von der UN der 5. Dezember zum Welttag der freiwilligen Helfer erklärt. Am Internationalen Tag des Ehrenamtes wird in Deutschland der Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland an besonders engagierte Personen vergeben. Auf der ganzen Welt engagieren sich mehr als 140 Millionen Menschen für Dinge, die ihnen so wichtig sind, dass sie ehrenamtlich dafür arbeiten. Die Gründe, warum sich Menschen freiwillig engagieren sind vielfältig, neue Herausforderungen finden, eigene Erfahrungen weitergeben, mit anderen zusammen sein.

Hört man Freiwilligenarbeit, denkt man meist an die Dritten Welt, aber man muss nicht weit gehen, um auf Menschen, die im Ehrenamt viel leisten, zu treffen: Auch hier in Deutschland findet man sie, die ohne großes Aufheben Freiwilligenarbeit leisten. In Kirchen, in Sozialstationen und auch in den Vereinen. Das Vereinswesen und der Breitensport wären ohne Ehrenämter nicht möglich.

Auch beim ASB in Cottbus gibt es viele freiwillige Helfer, die sich engagieren. Bei ihnen möchten wir uns ganz herzlich bedanken, für ihre Zeit, die vielen schönen Ideen und die Herzlichkeit unseren Senioren gegenüber.

Modellregion Pflege beim Polit-Talk



Die Geschäftsführerin des ASB Cottbus Michaela Lorenz wurde von den Akteuren des diesjährigen Brandenburger Pflegefachtages, der unter dem Motto „Alter(n)- eine Frage der Haltung“ stand, zur abendlichen Polit-Talk Runde eingeladen. Zusammen mit der Sozialdezernentin Maren Dieckmann der Stadt Cottbus diskutierten sie mit Landespolitikern über das Thema alt werden und stellten das Projekt "Modellregion Pflege Cottbus und Niederlausitz" vor. Der Brandenburger Pflegefachtag ist jährlicher Treffpunkt für Pflege- und Krankenkassen, Politiker des Landes Brandenburg und private und gemeinnützige Dienstleister in der Pflegebranche.

Der perfekte Zeitpunkt für den ersten Kaffee

Kaffee ist das Lieblingsgetränk der Deutschen. Ein Leben ohne Kaffee? Für viele gar nicht vorstellbar. So manch einer schafft es ohne Kaffee früh nicht einmal aus dem Bett. Doch ist das der richtige Zeitpunkt? Ein amerikanische Neurowissenschaftler hat sich dem Thema wissenschaftlich angenommen und gefragt: Wann ist der optimale Zeitpunkt für Kaffee? Um eines vorweg zu nehmen: Eine feste Uhrzeit, zu der jeder Mensch seinen Kaffee trinken sollte, gibt es nicht. Der Wissenschaftler kam aber zu dem Ergebnis, dass der beste Zeitpunkt für den ersten Kaffee des Tages frühestens eine bis anderthalb Stunden nach dem Aufstehen ist. Grund hierfür ist das Stresshormon Cortisol, das als natürlicher Wachmacher im Körper wirkt und den Stoffwechsel ankurbelt. Nach einem ausgiebigen Nachtschlaf ist die Konzentration morgens nach dem Auf-

stehen besonders hoch - ein natürlicher Vorgang, der uns in Schwung bringt. Trinkt man dann auch noch Kaffee, wird der Cortisolspiegel zusätzlich erhöht und im Körper entsteht eine hohe Anspannung. Die Folge: Durch den Kaffeekick steigen Puls und Blutdruck, wir werden ängstlicher und anfälliger für Stress. Das Kaffeetrinken direkt nach dem Aufstehen hat also gar keinen Nutzen. Vielmehr könne sich der Körper auf lange Sicht sogar an den zusätzlichen Koffeinschub gewöhnen und man bräuchte morgens immer Kaffee, um überhaupt gut in den Tag starten zu können. Wer die körpereigenen Wachmacher also optimal mit dem aufputschenden Kaffee-Effekt kombinieren möchte, der wartet nach dem Aufstehen mindestens eine Stunde - besser 90 Minuten - bevor er zum ersten Kaffee greift.



STELLENANGEBOT:

PFLEGEFACHKRAFT (M/W/D) - BEREICH AMBULANTER PFLLEGEDIENST

Sie haben die Ausbildung als Altenpfleger/in, Gesundheits- und Krankenpfleger/in erfolgreich abgeschlossen und möchten ihre Fähigkeiten in unserem Ambulanten Pflegedienst in der Stadt Cottbus einbringen und erweitern? Sie bringen große Leidenschaft für dieses Tätigkeitsfeld mit und möchten Verantwortung für unsere Kunden in Cottbus übernehmen.

Ziel unserer Arbeit ist die ganzheitliche, liebevolle und fachlich kompetente Pflege, Betreuung und Versorgung der uns anvertrauten Menschen, die zu Hause versorgt werden.

Pflichtbewusstsein und Kollegialität sind zwei Säulen, welche bei uns an oberster Stelle stehen. Sie sind unter anderem für die Durchführung und Überwachung der Grund- und Behandlungspflege nach ärztl. Anordnung verantwortlich, sowie für die Kontaktpflege zu den Angehörigen.

Sie unterstützen die kontinuierliche Beteiligung im multiprofessionellen Team und sind an der Sicherung der Ergebnisqualität mit interessiert.

ASB Regionalverband Cottbus/NL e.V. - Seniorenzentrum „Riedelstift“
 Bautzener Straße 47 · 03050 Cottbus

Was wünschen wir uns:

- Sicherheit in deutscher Sprache und Schrift
- Teamfähigkeit
- Führerschein Klasse B

Ihr Engagement ist uns wichtig, deshalb bieten wir Ihnen:

- ein engagiertes, motiviertes Team
- eine angemessene Vergütung mit Schicht- und Feiertagszulagen, „Holen aus dem Frei“
- Einstiegsgehalt bei Vollzeit: 2.164,58 Euro brutto monatlich (Probezeit)
- Ab 01.01.2020 bei Vollzeit: 2.403,49 Euro brutto monatlich (Probezeit)
- Vermögenswirksame Leistungen nach der Probezeit
- Zahlung von Gesundheitsprämien bis 800,00 Euro jährlich
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Erholungsbeihilfe mit Kinderzuschlag bis zur Vollendung des 12. Lebensjahr
- Altersvorsorge mit Gehaltsumwandlung möglich

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Rückblick 2019



Das Jahr 2019 verging wieder einmal wie im Flug. In allen Bereichen des Seniorenzentrums Riedelstift haben wir auch in diesem Jahr einige Feste gefeiert und gemeinsam schöne Erlebnisse gehabt.

Das Jahr begann mit einem Neujahrsempfang für alle Bewohner, Tagesgäste und Mitarbeiter. Traditionell folgte die Vogelhochzeit, aufgeführt von den Kindern unseres Patenkindergartens, Kita Anne Frank, und der Fasching - Verkleiden macht immer Spaß! Ein zweiter Höhepunkt war der Besuch des Bundesgeschäftsführers des ASB, Herr Ulrich Bauch, im März im Seniorenzentrum Riedelstift. Dieser Besuch kam aufgrund der Ehrung von Frau Park zur „Ehrenamtlichen des Monats“ und des anschließenden Besuches in der Bundesgeschäftsstelle in Berlin zustande.

In der Osterzeit war Frau Tschöke vom Ostereiermuseum Sabrodt zu Gast in unserem Haus. Mit allerlei Geschichten und Dingen „Rund ums Ei“, brachte sie uns die Tradition des Osterfestes näher. Monatlich gestaltete eine ehrenamtliche Mitarbeiterin in der Tagespflege einen Thementag. So wurde

Anfang Mai das Blütenfest gefeiert und der Maibaum geschmückt, um diesen wurde dann natürlich auch getanzt. Den Sommer verbrachten wir so oft es ging im Garten. Mit Musik und erfrischenden Getränken schwelgten wir unter dem Motto „Sommer meines Lebens“ in Urlaubserinnerungen. Die Kinder unseres Patenkindergartens und die Schülerinnen und Schüler der AG Töpfern der Europaschule Regine Hildebrandt besuchten uns regelmäßig, um mit uns zu singen, zu basteln und zu töpfeln. Im Oktober hieß es: O' zapft is! bei Stimmungsmusik, Weißwurst und Brezeln. Und nun, ab November, klingt das Jahr langsam aus. Mit Weihnachtsbasteleien und Plätzchen backen, stimmen wir uns langsam auf die Weihnachtszeit ein.



Bild des Monats „Regenschirme“

In der aktuellen Bilderausstellung wurden von den Schülerinnen und Schülern der Klasse 4c der Europaschule „Regine Hildebrandt“ Cottbus allerhand bunt gefleckte, bunt gestreifte, bunt gescheckte und bunt getupfte Regenschirme zu Papier gebracht. Unsere Bewohner kürten das Bild von Emma zum Bild des Monats! Herzlichen Glückwunsch!

Darum leiden wir besonders im Winter an Schlafstörungen

Liegen Sie auch in den Wintermonaten außerordentlich lang wach und wälzen sich ständig im Bett hin und her? Damit sind Sie nicht allein!

Denn dass viele Menschen in den Monaten Januar und Februar besonders schlecht schlafen, ist tatsächlich kein Mythos. Verantwortlich dafür ist unsere innere Uhr. Sie ist stark abhängig von Lichtverhältnissen. Da wir uns in den kalten Wintermonaten allerdings die meiste Zeit in Räumen aufhalten, gerät unser Biorhythmus durcheinander. Wir müssen uns das Tageslicht als unseren natürlichen Zeitgeber vorstellen. Fehlt es uns, wird unser Schlaf-Rhythmus gestört. Doch das ist noch nicht alles. Ein Defizit an Tageslicht sorgt außerdem für eine vermehrte Melatonin-Ausschüttung. Das Schlafhormon beeinflusst nämlich, wann wir müde werden. Ist der Melatonin-Mangel zu hoch, fühlen wir uns tagsüber schlapp und schläfrig. Und wer überhaupt erst gar nicht richtig wach wird, kann auch nachts nicht gut schlafen. Abhilfe schafft hier ein 15-minütiger täglicher Spaziergang an der frischen Luft. Auch eine Lichttherapie mit einer Tageslichtlampe kann helfen, so dass einer ruhigen Nacht nichts mehr im Weg steht.

Das reicht Ihnen nicht? Dann kommen hier noch zwei weitere unschlagbare Einschlaf-Tipps!



Zwei Tipps gegen Schlafstörungen

2

TIPP 1: BALDRIAN – DAS WIRKSAMSTE PFLANZLICHE SCHLAFMITTEL

Pflanzliche Schlafmittel haben keine Nebenwirkungen und sind gut verträglich. Für Menschen mit Ein- und Durchschlafstörungen ist es daher ratsam, immer zuerst auf natürliche Mittel zu vertrauen, bevor sie zu Medikamenten greifen. Die Wirksamkeit von Baldrian konnte sogar in einer klinischen Studie belegt werden. Die Heilpflanze ist in Form von Tee, Kaudragees, Tropfen oder Kapseln erhältlich. Wenn Sie Ihre Schlafstörungen mit Baldriantee lindern möchten, können Sie sich das Einschlaf-Getränk ganz einfach selbst zubereiten.

1

TIPP 2: 4-7-8-ATMUNG – EINSCHLAFEN IN EINER MINUTE

Kennen Sie die 4-7-8-Atmung? Wenn nicht, wird es höchste Zeit! Studien belegen, dass die 4-7-8-Atmung Menschen mit Schlafstörungen in nur 60 Sekunden einschlafen lässt. Wie das funktioniert? Die Atemtechnik sorgt dafür, dass Sauerstoff die Lungen füllt und sich im Körper ausdehnt. Ängste und Sorgen treten in den Hintergrund, Stresshormone werden deaktiviert, Herzfrequenz und Blutdruck sinken. Kurzum: Der gesamte Organismus entspannt.

SO GEHT'S:

1. Achten Sie darauf, während der gesamten Übung mit der Zungenspitze den Gaumen direkt hinter den Schneidezähnen zu berühren.
2. Schließen Sie den Mund und atmen Sie durch die Nase ein. Zählen Sie bis vier.
3. Halten Sie den Atem an und zählen Sie bis sieben.
4. Atmen Sie nun durch den Mund geräuschvoll nach außen. Zählen Sie bis acht.
5. Wiederholen Sie die 4-7-8-Atmung viermal.

Dezember 2019 – Februar 2020

SENIORENKLUB „HAUS BELLEVUE“

Ansprechpartnerin: P. Tonn 0355 / 4775-451

- 04.12. 14:30** Wir backen Plinse
11.12. 14:30 Weihnachtsfeier
18.12. Vorweihnachtlicher Nachmittag
08.01. 14:30 Wir begrüßen das Neue Jahr
19.02. 14:30 Betreutes Wohnen „Helau“

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

SENIORENZENTRUM RIEDELSTIFT

Ansprechpartnerin: A. Kirsch 0355 / 4775-336

- 04.12. 10:00** Tierstunde WB II
07.12. 15:15 Kinonachmittag
12.12. 09:45 Gottesdienst mit Krippenspiel
14.12. & 15.12. 15:00 - 17:00

Und wieder öffnet unser Weihnachtsstübchen
17.12. & 18.12. 14:30 - 17:00

Weihnachtsfeiern auf den Wohnbereichen

- 24.12. 10:00** Lesen und Musik
 unterm Weihnachtsbaum
31.12. Wir verabschieden
 gemeinsam das alte Jahr
06.01. 09:45 Gottesdienst
06.01. Sport
06.01. Vogelhochzeit
06.01. Geburtstag des Monats
06.01. Hundetherapie
12.02. 10:00 Reise durch den Winterwald
24.02. 10:00 Riedelstift „Helau“
24.02. Sport
24.02. Kreativtag
24.02. Bingo & Gesellschaftsspiele
24.02. Bingo & Gesellschaftsspiele

Jeden FR **10.00** Singkreis

TAGESPFLEGE

Ansprechpartnerin: C. Tzschentke 0355 / 4775-325

- 03.12. 10:00** Weihnachtssingen
09.12. - 13.12. Adventswoche
 mit vielen Überraschungen
17.12. 10:00 Sitzgymnastik
18.12. 10:00 Akkordeonmusik
24.12. 10:00 Lesen unterm Tannenbaum
31.12. 10:00 „Wir rutschen ins Neue Jahr“
 – Kleine Silvesterparty
07.01. 10:00 Themenvormittag:
 „Wünsche für 2020“
14.01. 10:00 Sitzgymnastik / Sitzkreis
15.01. 10:00 Akkordeonmusik
22.01. 10:00 Kreativgruppe
29.01. 10:00 Thementag : „Fit durch den Winter“
05.02. 10:00 Schallplattenvormittag
10.02. - 14.02. Valentinswoche
19.02. 10:00 Kreativgruppe
25.02. 10:00 Faschingsdienstag –
 Riedelstift „Helau“

Jeden MO **10.00** Lesekreis
 Jeden FR **10.00** Singkreis



Zeitzeugen Unser alter Nikolaus aus dem Erzgebirge

Von besonderer Bedeutung ist der Tag des heiligen Nikolaus am 6. Dezember.

Als Bischof von Myra in der ersten Hälfte des 4. Jahrhunderts galt er als Helfer in Schwierigkeiten aller Art, insbesondere jedoch als Freund der Kinder. Er war einer der volkstümlichen Heiligen. Seit dem 6. Jahrhundert in Myra und Byzanz verehrt, verbreitete sich sein Kult im 10. Jahrhundert auch in Deutschland. Nikolaus Schüler, so sein Name, wurde nach seinem Tode zur Legende erweckt. Später kehrte sich in den Nikolausspielen, die sein Leben darstellten, das Verhältnis.

Der Nikolaus kommt, verhört die Kinder, belohnt und bestraft sie. In solcher Funktion oft als Weihnachtsmann identifiziert, ist er heute noch lebendig.

Ein Jahr nach dem Krieg wandert er, inzwischen auch etwas älter geworden, aus dem dichten Walde heraus, um beizeiten in der Dämmerung bei seinen Kindern, die er alljährlich beschert, anzukommen. Schwer ist der Sack mit den guten Gaben. Er wischt sich den Schweiß von der Stirn, blickt sich um, weiß nicht, wohin er seinen Fuß setzen soll. Weite Wege wandert er schon durch das Sudetenland, wo er sonst immer nur Deutsche fand. Er hört keine vertrauten Laute. Fremde Sprachen von fremden Menschen dringen aus den Häusern. Er setzt sich auf einen Baumstumpf und denkt: Bin ich krank oder hab ich Fieber? Mir fehlen doch die deutschen Lieder: „Nikolaus, Nikolaus, komm in unser Haus“. Keine Strümpfe hängen in den Fenstern oder an den Türen, die er füllen könnte. Ratlos stapft er weiter und hinterlässt seine Spur im Schnee. Da! Laute Kinderstimmen zanken und streiten sich in einem fremden Haus in einer fremden Sprache. Kräftig stampft er sich den Schnee von den Stiefeln und pocht heftig an die Tür. Auf einmal ist eine große Stille im Raum. Die Kinder schauen ihn staunend an. Ach was, denkt der Nikolaus, die Kinder sind doch alle gleich und steckt die Rute wieder ein. Er beschenkt sie mit Äpfeln, Nüssen und Süßigkeiten. Sie rufen wie im Chor: Mikulasch djekuje. Nikolaus danke!

Und weiter stapft der Nikolaus durch den Schnee, immer noch auf der Suche nach der Großmutter mit ihren fünf Enkeln. An einem schwach beleuchteten Fenster, an dem die Eiszapfen tief herunterhängen, macht er halt. Er sieht zwei alte Leute frierend in Decken gehüllt auf der Ofenbank

sitzen. Die könnten ihm vielleicht Auskunft geben. Da greift er sich den größten Korb und schleppt ihn vollgefüllt mit Holz hinein, facht ein Feuer an und setzt Teewasser auf. Dann hängt er der Babitschka und dem Djedetschek (Großmutter und Großvater) die größten Pfefferkuchenherzen, die er hat, um den Hals. Bei einem Glas heißen Tee fragt der Nikolaus nach der Großmutter mit den fünf Enkelkindern. „Nix Sudetenland, hier ist Tschechei, du gehen nach Deutschland“.

Hoffnungsvoll wandert er nimmermüde nach Westen, Osten, Süden und Norden. Nun ist er in der Lausitz angekommen, setzt sich an die Spree und merkt, ihm tun die Füße weh.

Auf einmal kommt die lang ersehnte Großmutter aus einem Reihenhause. Sie hält Ausschau nach ihm, dem Nikolaus. Keine Strümpfe hängen wie früher in den Fenstern, kein Strumpf hängt an den Türklinen, die er, der Nikolaus, hätte sollen finden. Hier ist ein anderer Brauch. Die Schuhe werden geputzt und müssen vor Sauberkeit blinken.

Auf einmal ruft die Großmutter durch das Haus: Kinder stellt die sauber geputzten Schuhe heraus, gleich kommt zu uns der alte vertraute Nikolaus! Ihr kennt ihn sicher noch! Und die Kinder singen: Nikolaus, Nikolaus, komm in unser Haus!

Es kann nichts Schöneres geben, als Kinderaugen aufleuchten zu lassen.

Zufrieden wandert er weiter, dem Riesengebirge entgegen. Vielleicht trifft er seinen alten Freund, den Rübezahl.

Da, eine helle Kinderstimme: Voriges Jahr war Tante Anne unser Nikolaus, ich habe sie an ihrem goldenen Ohrring erkannt, und das Jahr zuvor war der Opa der Nikolaus, ich hab ihn an seinem Bart gezupft. Aber dieses Jahr war der echte Nikolaus da!

Hilda Wernicke

Spenden für die Seniorenarbeit in Cottbus

Jedes Jahr erhalten Sie in Ihren Briefkästen Spendenaufrufe von diversen Hilfsorganisationen. Sicherlich ist es wichtig, bedürftige Menschen auf der ganzen Welt zu unterstützen und vor allem an die Kinder weltweit zu denken, die in Armut leben. Wenn Sie jedoch ganz hautnah vor Ort Hilfe leisten möchten, spenden Sie an den ASB in Cottbus. In jedem ASB Journal rufen wir zu Mitgliedschaften auf. Die Bereitschaft, Mitglied in einer Hilfsorganisation zu werden, wird jedoch immer geringer.



Stattdessen können Sie mit einer einmaligen Spende an den ASB Cottbus unsere Arbeit in den Seniorenbegegnungsstätten in der Bautzener Straße 47 und in der Peitzer Straße 40 unterstützen.

Hier treffen sich die Mieter der Häuser einmal wöchentlich zu einem Kaffee, spielen gemeinsam oder unterhalten sich einfach nur. Dabei handelt es sich um hochbetagte Menschen, die oft allein in ihrer Wohnung leben und für die dieser eine Nachmittag in der Woche einen Höhepunkt darstellt. In der Bautzener Straße 47 sind zudem die Mitglieder der Rotarier regelmäßig zu Besuch, um mit den Senioren einen Spielenachmittag durchzuführen, ein Schwätzchen zu halten oder im Sommer auch mal zu grillen.

Die Mietertreffen müssen organisiert und durchgeführt werden. Dafür beschäftigen wir Mitarbeiter. Um diese Arbeit weiter zu finanzieren, benötigen wir Ihre Unterstützung.

Auch das ASB Journal, das Sie jetzt in den Händen halten und das 4x im Jahr erscheint und über unsere Arbeit vor Ort berichtet, wird über Spendenmittel finanziert.

BETEILIGEN AUCH SIE SICH MIT EINER SPENDE AN DEN ASB IN COTTBUS

BANKVERBINDUNG
DKB DEUTSCHE KREDITBANK
IBAN DE81 1203 0000 0000 623355
KENNWORT SPENDE 2019

Sofern die Notwendigkeit besteht, stellen wir gern bei Spenden ab 200,00 € hier in unserer Geschäftsstelle in der Verwaltung Bautzener Straße 42 eine Spendenbescheinigung aus. Selbstverständlich sind wir gemeinnützig tätig.



Nachruf

Der ASB RV Cottbus / NL e.V. trauert um sein Gründungsmitglied Samariter

Karl-Heinz Fürstenhöfer

† 2. August 2019

Herr Fürstenhöfer war langjährig als Vorstandsmitglied für unser Unternehmen tätig. Er hat sein Amt stets mit großem Engagement und persönlichem Einsatz ausgeübt. Dafür sagen wir ihm Danke. Sein Tod erfüllt uns mit tiefer Trauer. Sein Wirken wird unvergessen sein.

Unser besonderer Dank gilt seiner Familie, die in seinem Andenken zur Spende statt Kondolenz für unsere Seniorenbegegnungsstätten aufgerufen hat.

Im Namen des Vorstandes und der Mitarbeiter
 Michaela Lorenz (Geschäftsführerin)

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 - Rückholdienst**
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



So lässt man sich das Hüttenleben gefallen

In der Alpenregion laden Chalets zum Entspannen und Erholen ein

Noch nie haben wir in einer Hütte den Urlaub verbracht. Bis vor zwei Jahren in der Einsamkeit kanadischer Wälder:

Nur mit Mühe war auf einer individuellen Rundreise die gebuchte Unterkunft zu finden. Es war eine Hütte, direkt an einem der zahllosen Seen nördlich des mächtigen Sankt-Lorenz-Stromes. Diese „Hütte“ war nicht nur grandios gelegen, sie bot auch allen denkbaren Komfort. Und vom Balkon aus ließ sich ein zauberhafter Sonnenuntergang über dem See genießen. In der Nacht kündete das Rufen der Elche von der Einsamkeit des Lebens in der Natur.

Eine solche Hütte würde man in Bayern, Österreich, Frankreich oder der Schweiz als Chalet bezeichnen, und es gibt heute Hunderte solcher „Hütten“, ganzer Dörfer, in der Alpenregion. Rustikal, gediegen oder exklusiv – die Chalets

auf den Almen, an Seen und Berghängen sind so unterschiedlich wie die Reisenden, die dort Quartier beziehen. In jedem Falle passen sie in ihrer Bauweise in die ländliche Gegend, verströmen den Duft von Holz und vermitteln Gemütlichkeit und Geborgenheit.

Zu den attraktivsten Chalets im Berchtesgadener und Salzburger Land gehören die Bayern-Chalets in Ainring und das Salzburg-Chalet in Großmain. In Ainring ist ein richtiges Chalet-Dorf entstanden – das erste Chalet wurde vor drei Jahren feierlich eingeweiht. Der Ainringer Gastwirt Thomas Berger, für seinen Unternehmergeist in der Region bestens bekannt, hatte die Idee dazu.

Einen idyllisch gelegenen, aber eher mäßig besuchten Campingplatz hat er in ein Fünf-Sterne-Chalet-Dorf verwandelt. Ein Zehn-Millionen-Projekt, das noch immer nicht abgeschlossen ist – es sollen noch weitere Chalets, insgesamt dann einmal 24 Luxus-Hütten, am Fuße des Ulrichshögl entstehen.

Die exklusiven Bayern-Chalets im Grünen, in ruhiger und sonniger Lage am Waldrand und am See mit direktem Zugang, bieten einen Blick zum Salzburger Hausberg, dem Gaisberg, und zum Ainringer Moor. Die unterschiedlich großen Naturholz-Häuser sind individuell, aber immer komfortabel ausgestattet, unter anderem mit einem exklusiven Bad und einer Zirben- und Ahornholzsaua – mit Flat-TV, wer das in der Sauna mag –, einem sommers wie winters nutzbaren Außenwhirlpool, einer überdachten Terrasse und einem großen Balkon.

Von der Galerie aus hat man einen tollen Panoramablick und das Vergnügen, auf einem Wasserbett zu liegen. Zu jedem Chalet, in dem bis zu sechs Personen wohnen können, gehören ein direkt davor liegender Privatparkplatz und ein bis zu 500 Quadratmeter großer blickgeschützter Privatgarten. Wer möchte, muss sein Häuschen aber auch nicht verlassen – auf Wunsch steht von früh bis spät ein Rundum-Service zur Verfügung. Täglich wird das Chalet gereinigt und ein Gourmetfrühstück serviert – alles zur gewünschten Uhrzeit. Um 15 Uhr kommen eine zünftige Brettljause und hausgemachter Kuchen auf den Tisch. Zum Abendessen lädt das nahegelegene Hotel Rubertihof ein – das ist quasi das Stammhaus von Thomas Berger, das sein Vater 1953 mit 30 Betten und einer kleinen Gaststätte eröffnet hat.

Er lernte Koch, Kellner und Metzger und übernahm 1978 das Hotel. Aber er besuchte auch in Salzburg die Musikhochschule – um seine Gäste als singender Wirt zu unterhalten. Er erweiterte den Rubertihof, so dass schließlich 300 Betten zur Verfügung standen. Restaurant und Veranstaltungssaal boten Platz für bis zu 900 Gäste – eine enorme Größe für ein Hotel in einem kleinen Dorf. Doch das hat einen Grund: Thomas Berger war im Dezember 1989 einer der ersten westdeutschen Gastwirte, der sich um Gäste aus den neuen Bundesländern bemühte.

Bereits im Februar 1990 konnte er 450 ostdeutsche Gäste empfangen, und schon bald reifte der Entschluss, sich 90 eigene Busse – Megaliner mit 98 Sitzplätzen – dafür anzuschaffen und in über 100 Städten der ehemaligen DDR Rupert-Reisebüros zu eröffnen. Im Veranstaltungssaal fanden große Galaabende statt. Viele bekannte Volkskünstler wie Karl Moik, Hansi Hinterseer und die Kastelruhter Spatzen gaben sich die Klinke in die Hand.

Doch 2002 brach im Rubertihof ein Großbrand aus, dabei wurde der größte Teil des Hotels zerstört. Zwar wurde es in kürzester Zeit wiederaufgebaut, doch Thomas Berger musste bald feststellen, dass die Busreisen deutlich zurückgingen

und dass sich auch die Reisebüros nicht mehr lohnten. Busse und Reisebüros wurden verkauft, und man konzentrierte sich wieder auf das Hotel. Der Rubertihof wurde von Grund auf umgebaut und renoviert. 2015 startete der Bau des Chalet-Dorfes.

Außerdem begann der Bau der 3000 Quadratmeter großen Wellness-Oase Bergerbad für die Gäste aus Hotel und Chalet. Die Gäste erwarten verschiedene Saunen, ein Dampfbad, zwei Ruheräume mit Panoramansicht und zwei ganzjährig beheizte Außenpools. Massagen, Kosmetikanwendungen und entspannende Bäder gehören zum Angebot.

Doch wem die Ruhe mal zu viel wird, kann in nur wenigen Minuten die Mozartstadt Salzburg, Bad Reichenhall und Berchtesgaden, das Salzkammergut und den Chiemsee erreichen. In unmittelbarer Nähe befindet sich der 18-Loch-Golfplatz von Ainring.

Die Watzmanntherme in Berchtesgaden, das Erlebnisfreibad in Ainring, der Märchen- und Erlebnispark in Ruhpolding, das Salzbergwerk in Berchtesgaden und Hallein und das Gut Aiderbichl, wo über 1000 vernachlässigte oder ausgesetzte Tiere eine neue Heimat gefunden haben, gehören zu den erlebnisreichen Ausflugszielen in der Region. Und natürlich gibt es eine Vielzahl von Wander- und Radlertouren – einige starten direkt bei den Bayern-Chalets.

Staatstheater Cottbus



TEUFLISCHER PAKT

Mit dem Schauspielmusical „The Black Rider. The Casting of the Magic Bullets“ schufen drei US-amerikanische Künstler Anfang der 1990er Jahre eine Neuauflage des Stoffes der deutschen Volkssage „Der Freischütz“. Eine sechsköpfige Band unter der Leitung von Hans Petith eröffnet dem Zuschauer zusammen mit dem singenden Schauspiel-Ensemble lustvoll den musikalischen Ideenreichtum von Rocklegende Tom Waits.

» 29.12.2019, 18.1., 21.2.2020
 ♀ Großes Haus



UNBEKANNTE TIEFE

Für alle ab fünf zeigt das Ballett des Staatstheaters gemeinsam mit Gästen und Schülerinnen der Ballettschule Werhun „Die Reise zum Mittelpunkt der Erde“ frei nach Jules Verne. Die ganze Familie darf sich freuen auf vielfältigste Tanzstile bis hin zur Akrobatik, die Choreograf Manuel-Joël Mandon zu einem mitreißenden Soundtrack virtuos und wirkungsvoll einsetzt, dazu auf phantasievolle Bühnenbilder und Kostüme.

» **Familienvorstellungen:**
 6. + 7. + 22. + 26. + 27.12.2019
 ♀ Großes Haus



ERLÖSUNG DURCH LIEBE

Große Arien, düstere Balladen, mitreißende Ensembles und markante Chöre: Richard Wagner verdichtet in „Der fliegende Holländer“ klangfarbenreich die sich zuspitzenden Ereignisse zu einem packenden musikdramatischen Wurf. Bariton Andreas Jäpel verkörpert in der Inszenierung von Jasmina Hadžiahmetović den Kapitän, der verflucht ist, unsterblich auf den Weltmeeren herumzuirren, bis die unbedingte Treue einer Frau sein Schicksal wendet.

» 15.12. und 26.12.2019, 19.1.2020
 ♀ Großes Haus

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

Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst

DAS BAUHAUS IN BRANDENBURG

Die Ausstellung thematisiert die bisher wenig beachtete Bauhausgeschichte Brandenburgs mit zum Teil noch nie öffentlich gezeigten Exponaten. Es entfaltet sich ein breites Spektrum, in dem das utopische Potenzial der einflussreichsten Kunstschule des 20. Jahrhunderts verdeutlicht wird. Im Fokus stehen die genossenschaftlich organisierte Handwerkersiedlung Gildenhall bei Neuruppin, die Keramikproduktion in Velten und Marwitz nördlich von Berlin sowie Kooperationen mit der Römmler AG in Spremberg und mit der Glasindustrie in Weißwasser.

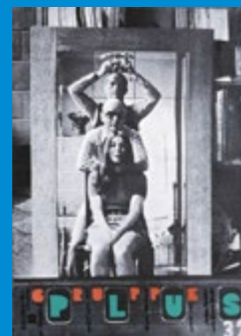
» 26.10.2019 –
 12.1.2020



KOLLEKTIVE SIGNATUREN IM PLAKAT

Ihrem Auftragscharakter geschuldet drückt sich in Plakaten seltener als in der freien Kunst ein genialisches Künstlersubjekt aus. Die Urheberschaft wird aber ebenfalls meist durch eine eigene grafische Handschrift und die namentliche Kennzeichnung der Arbeit erkennbar. Die Ausstellung präsentiert auf der Grundlage der eigenen Sammlung Spielweisen kooperativer Produktion im deutschen, französischen und Schweizer Plakat. Gleichzeitig versucht sie, die Vorzüge, Hinter- und Beweggründe kollektiven Wirkens darzustellen

» 15.2. – 3.5.2020



Jutta Damm-Fiedler, Gruppe PLUS, Galeria „B“ Kraków, 1977, Siebdruck

Ticket-Telefon (0355) 78 24 24 2
 www.staatstheater-cottbus.de



ÁSTAS GESCHICHTE · Jón Kalman Stefánsson

Ásta, darin steckt das isländische Wort für Liebe. Doch kaum ist das Mädchen geboren, verlässt ihre Mutter die Familie, und Ásta wächst bei einer Ziehmutter auf. Als sie einem Mitschüler die Nase bricht, weil der sie bedrängt, werden die Risse in ihrer Welt unübersehbar. Ásta muss für einen Sommer in die Westfjorde. Und trifft dort, wo das Licht so eigentümlich mit der Dunkelheit verwandt ist, auf Jósef, der Gedichte liest und ebenfalls als Querulant gilt. Zwischen den beiden wächst eine erste, zarte Liebe, durch die Ásta die Kraft findet, sich in ihr Leben zu kämpfen. Ihre Eltern mögen das Versprechen, das sie ihr mit ihrem Namen gaben, nicht gehalten haben. Ástas Geschichte aber ist so voller Liebe, Leidenschaft, Scheitern und Glück, wie man es selten erlebt. Ein fulminantes Stück Weltliteratur!



DAS WUNDER VON MARSEILLE · Fahim Mohammad, Xavier Parmentier, Sophie Le Callennec

Schach-Weltmeister Fahim Mohammad erzählt seine unglaubliche Lebensgeschichte: Er ist acht, als er Hals über Kopf mit seinem Vater aus Bangladesch fliehen muss. Sie stranden in Paris – ohne Wohnung, ohne Papiere und immer in Gefahr, abgeschoben zu werden. Doch bald schon wird seine außergewöhnliche Begabung für Schach bemerkt. Und dann kommt seinem Trainer eine Idee, die Fahims Leben die entscheidende Wendung geben könnte . . .
 Mitreißend und bewegend – die wahre Geschichte hinter dem berührenden Kinodrama mit Ahmed Assad und Gérard Depardieu in den Hauptrollen



THICH NHAT HANH - EIN LEBEN IN ACHTSAMKEIT Céline Chadelat, Bernard Baudouin

Die erste Biografie über den berühmten buddhistischen Meister, der die Achtsamkeit in den Westen brachte. Er hat sein Leben dem Frieden im Inneren und in der Welt verschrieben: der weltbekannte Zen-Mönch, Meditationslehrer und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh. Diese Biografie zeichnet ein berührendes Bild des »Vaters der Achtsamkeit«, der in vieler Hinsicht zum spirituellen, sozialen und politischen Gewissen unserer Zeit geworden ist. Sie eröffnet einen einfachen Zugang zur Essenz seiner Lehren und führt auf beeindruckende Weise vor Augen, was ein einzelner Mensch auch unter schwierigsten Umständen zu bewegen vermag.



ABER TÖCHTER SIND WIR FÜR IMMER Christiane Wünsche

Schon lange haben sich die drei Schwestern Johanna, Heike und Britta nicht mehr gesehen. Zu verschieden sind sie, zu weit entfernt voneinander leben sie, zu groß ist das Unbehagen, irgendwie. Jetzt treffen sie sich wieder in ihrem Elternhaus am Bahndamm, inmitten der weiten Felder am Niederrhein. Hier, in diesem Haus, fing alles an: Das mit ihren Eltern Christa und Hans, verbunden durch die Wirren des Krieges. Das Leben der Schwestern, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Und das mit Hermine. In diesem Haus geschah so vieles und wurde so vieles verschwiegen. Bis zu diesem einen Tag. Dieser Roman lässt uns die Bande spüren, die uns alle mit unseren Familien und unserem Zuhause verbinden.



MEINE HOFKÜCHE · Marianus von Hörsten

Bauernmärkte sind großartig. Dort gibt es regional und saisonal produzierte Lebensmittel, die richtig gut schmecken, weil mit Sorgfalt produziert. In seinem Buch Meine Hofküche liefert Marianus von Hörsten, Profikoch und Gewinner des Next Chef Award 2018, dazu seine besten Rezepte. Aufgewachsen auf einem Demeter-Hof, hat er eine enge Beziehung zur naturnahen Lebensmittel-Produktion und weiß, wie man die Produkte gekonnt in Szene setzt. Bei einem Gang über den Hof erklärt er die einzelnen Produktionsbereiche, von der Weide bis hin zum Obstgarten, und erzählt äußerst interessant von seinen Erfahrungen

Zahlen-glücks-spiel	▽	eine Farbe	Unter-kunft	▽	▽	Fremd-wortteil: Milliarde	schrift-liche Prüfung
ägypti-sche Sonnen-säule	▷	▽					▽
„Italien“ in der Landes-sprache			Saug-wurm	▷			
▷						Kamin	
▷			afrika-nische Kuh-antilope		EG-Nach-folger Frauen-name	▷	▽
alte franz. 5-Centime-Münze	Küchen-gerät	weibl. Ziege Acker-gerät	▷	▽			
Haustier der Lappen	▷	▽		frühere deutsche Auto-marke	▷		
▷							
normal							
chem. Zeichen für Beryl-lium	▷						
portugie-sisch: und	▷						

Gebäck-unter-lage	▷	größter Meeres-säuger	▽	Unsinn reden (ugs.)	▽	griech. Wett-kampf-spiel	engl. Zahl-wort: zehn	▽	große Reise-lust	Honig der Blatt-laus	aus-spannen Eingang (franz.)	▷	deutsche TV-Anstalt (Abk.)	nicht unten	Zier-pflanzen	▽	gehoben: niemals	
									Hptst. von New Mexico (Santa ...)					▽			▷	
dt. Mode-schöpfer (Karl)	▷												Teil vieler Motoren		ugs.: US-Soldat	▷		
Zeitungs-dauer-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 öffent-lich	▷			
Hypo-these	▷											schwarz-weißer Raben-vogel	▷					
Mitlaut	▷																Zusam-men-setzung	
Vorsilbe	▷								richtig ver-muten	▷								
▷													englisch: Ohr	▷			Volks-stamm in Benin	
													zart, sacht	▷				
													Schweif-sterne	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
																		Gebäude
																		altrömi-sches Kupfer-geld
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. Januar 2020

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.

