

Liebe Cottbuserinnen und Cottbuser, verehrte Gäste,

unsere Stadt ist lebendig, engagiert und voller Ideen. Das zeigt sich einmal mehr und auf ganz spezielle Weise in der zweiten Cottbuser Präventionswoche. Diese findet in diesem Jahr Anfang Juni, vom 02. bis 06.06.2025 statt. Nach dem großen Erfolg des vergangenen Jahres im Rahmen des Deutschen Präventionstages und der ersten Cottbuser Präventionswoche war für uns schnell klar: Dieses Konzept wollen wir fortführen und weiter ausbauen. Denn Prävention in ihren vielen Facetten bleibt notwendig.

Unter dem Motto "Gemeinsam sicher und gesund in die Zukunft" werden die Belange von Kindern, der Jugend und der Senioren sowie zentrale Themen wie Verkehr, Kriminalität und Gesundheit in den Mittelpunkt gerückt. Die Zahl der teilnehmenden Akteure und Veranstaltungen ist erneut gestiegen, was das große Interesse und Engagement unserer Stadt für Prävention unterstreicht.

Ob Geburtsvorbereitungskurse, Jugendschutzprojekte, die erste Verkehrssicherheitskonferenz oder Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren – das vielfältige Programm bietet praxisnahe Informationen und wertvolle Impulse für den Alltag.

Diese 2. Cottbuser Woche zeigt: Sicherheit und Prävention sind Gemeinschaftsaufgaben. Sie gelingen nur, wenn viele Akteure zusammenarbeiten – Träger, Vereine, Institutionen und vor allem Sie, die Bürgerinnen und Bürger. Mein besonderer Dank gilt allen, die sich mit großem Einsatz für dieses wichtige Thema engagieren.

Ich lade Sie herzlich ein, die Veranstaltungen zu besuchen, sich zu informieren und aktiv mitzumachen. Denn gemeinsam gestalten wir eine sichere und lebenswerte Zukunft für unsere Stadt.

Ihr Tobias Schick Oberbürgermeister der Stadt Cottbus/Chóśebuz

2. Cottbuser Präventionswoche vom 2. – 6. Juni 2025 mit vielen kostenfreien Angeboten im gesamten Stadtgebiet – in Zusammenarbeit mit Trägern, Vereinen, Institutionen und städtischen Einrichtungen.

"Gemeinsam sicher und gesund in Cottbus"

Gewalt, Betrug, Diebstahl und Kriminalität treten in vielen Facetten auf. Für mehr Aufklärung, bessere Sicherheit und besseren Schutz bieten wir unseren Bürgerinnen und Bürgern umfangreiche und vielfältige Präventionsangebote. Denn nur wer gut informiert ist, kann sein Verhalten anpassen und sich besser

Wir informieren und beraten Sie kostenfrei in den Bereichen Kriminalprävention, Gesundheit sowie Verkehrssicherheit. Zudem bieten wir verschiedene Beratungsangebote für Seniorinnen und Senioren, Verbraucherinnen und Verbraucher, Opferhilfe, Kinder-, Jugend- und Sozialarbeit sowie Suchtprävention an.

Wir freuen uns, in diesem Jahr eine wachsende Zahl an /eranstaltungen und Akteuren begrüßen zu dürfen. Um dieses Engagement zu würdigen, wird erstmals der Cottbuser Präventionspreis verliehen. Er bietet Institutionen die Möglichkeit, ihre Projekte vorzustellen und zu fördern. Eine Fachjury aus Vertretern der Stadt, des Landes, der Polizei und weiterer Institutionen bewertet die Einreichungen. Dank der Unterstützung der Sparkasse Spree/Neiße ist der Preis mit 5.000 Euro dotiert.

Die feierliche Verleihung findet am 6. Juni 2025 im Stadthaus statt und bildet den Höhepunkt der Präventionswoche.

Themenschwerpunkte:



Kinder und Jugend



Kriminalität



Gesundheit



Seniorinnen und Senioren



Verkehr

Montag, den 02.06.2025

09:00 bis 14:00 Uhr

Verkehrssicherheitskonferenz Institut für angewandte Familien-, Kindheits- und Jugendforschung e. V.

Die Konferenz fokussiert sich auf die Zusammenarbeit der Teilnehmenden zu den Themen Schulwegsicherheit, Junge Fahrer, Radfahrende und Senioren. In Workshops und an Runden Tischen reflektieren die Akteure ihre Arbeit und sammeln neue Ideen sowie Anregungen für die lokale Umsetzung.

Stadthaus Cottbus, Erich Kästner Platz 1, 03046 Cottbus

www.IFK-Potsdam.de

09:00 bis 12:00 Uhr

Naturheilverfahren Sebastian Kneipp für Jedermann - Prävention im Seniorenalltag Malteserstift Mutter Teresa und Ambulant-Physio Ergo Logo GmbH

Workshop zum Thema: Verdauung

- Fachvortrag im Dialog (20-30 Minuten) Kleine Kräuterkunde an den hauseigenen Hochbeeten
- Praktische Anwendungen: Armbäder, Waschungen (möglich), unterschiedliche Sinnesangebote wie die Herstellung eines Kräutertees, Bewegungseinheit im Sitzen Gemeinsamer

Malteserstift Mutter Teresa, Johannes-Brahms-Straße 8a, 03044 Cottbus

Anmeldung bis zum: 12.05.2025 Telefon: 0355 49350 (Mo-Do. 8:00 - 16:00 Uhr E-Mail: daniela.jokiel@malteser.org www.malteser-wohnen-pflegen.de www.ambulant-physio.de



Malteser

. weil Nähe zählt.

09:45 bis 10:45 Uhr

Sturzprophylaxe und Koordination

My Happy Body - Harmonie durch Bewegung e. V.

Sicherer auf den Beinen durch Stärkung der Muskulatur und Koordinationsübungen

Gesundheitsstudio My Happy Body im Hauptbahnhof Cottbus Anmeldung bis zum: 28.05.2025 Telefon: 0176 577 99 581 E-Mail: cottbus@my-happy-body.de

Teilnahmegebühr: 1,00€ www.my-happy-body.de

12:00 bis 18:00 Uhr



Mut aus dem Koffer – gemeinsam stark gegen Rassismus SOS-Kinderdorf Lausitz, Jugendtreff KELLA

Es ist möglich, einen Überblick über ein präventives Projekt zum Thema Rassismus und Zivilcourage 📑 für Kinder und Jugendliche zu erhalten. Die verschiedenen Stationen des Projekts sind



innerhalb der Räumlichkeiten des Jugendtreffs zu sehen, in denen das Projekt mit Schülerinnen und Schülern der 7. Klassen der Sachsendorfer Oberschule bereits mehrfach durchgeführt wurde.

Sachsendorfer Oberschule Schwarzheider Straße 7, 03048 Cottbus, in den Kellerräumen der Veranstaltung nicht barrierefrei

www.sos-kinderdorf.de

13:00 bis 15:00 Uhr

Optimale Bewegungsangebote im Alter

Wir zeigen Ihnen, welche Möglichkeiten es gibt, sowohl als Berufstätiger als auch im Alter aktiv zu bleiben. Welche Maßnahmen seitens der Kostenträger gibt es? Wir geben Ihnen Bewegungseinheiten, die für jedermann geeignet sind.

Gesundheitszentrum Ostrow (3. OG) Ostrower Platz 18, 03046 Cottbus

Anmeldung bis zum: 21.05.2025 Telefon: 0151 541 459 67

E-Mail: gesundheitsfoerderung@reha-vita.de Teilnehmerzahl: max. 20 Personen www.reha-vita.de



13:00 bis 17:00 Uhr Hilfe und Unterstützung im Stadtteil Stadtteilladen Sachsendorf

Während der regulären Öffnungszeiten dient der Stadtteilladen auch in der Präventionswoche als Anlaufstelle für Bürgerinnen und Bürger zur Beratung in allen Belangen des Lebens im Stadtteil.

Stadtteilladen Sachsendorf Heinrich-Mann-Straße 11 03050 Cottbus www.sachsendorf-madlow.de



15:00 bis 17:00 Uhr



Media To Be I M2B e. V. Wir ermöglichen einen generationsübergreifenden Austausch rund um das Thema Smartphone. Das Projekt soll dazu Media To Be | M2B e.V. beitragen, die digitale Kluft zwischen den

Generationen zu verringern und älteren Menschen den Zugang zu digitalen Diensten zu erleichtern. Dafür bringen wir Jugendliche mit älteren Personen zusammen, um sie individuell zu beraten. Sandower Hauptstraße 11, 03042 Cottbus

Veranstaltung nicht barrierefrei www.m2b-cottbus.de



OBENKINO

Berlin-Brandenburg

16:30 Uhr Film & Gespräch | ERINNERUNGEN EINER VERGESSENEN KINDHEIT Jugendkulturzentrum GLAD-HOUSE und Tannenhof Berlin-Brandenburg e. V.

Während der Vater verzweifelt versucht, das verlorene Familienglück am Spielautomaten zurückzugewinnen, ist der elfjährige Niklas allein mit seiner alkoholsüchtigen Mutter. Niklas ist zwischen dem Pflichtgefühl, seinen Eltern helfen zu müssen, und dem

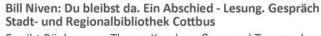
Wunsch, seinem Elternhaus zu entfliehen, hin- und hergerissen. Nach dem Film: Podiumsgespräch in Kooperation mit Tannenhof Berlin-Brandenburg e. V.

OBENKINO | Jugendkulturzentrum GLAD-HOUSE Straße der Jugend 16, 03046 Cottbus

Ticket Reservierung: E-Mail: obenkino@gladhouse.de, Telefon: 0355 3802430 Maximale Teilnehmerzahl 70 Personen Teilnahmegebühr: 7,00€ / 5,50€ ermäßigt www.obenkino.de

19:00 Uhr

www.tannenhof.de



Es gibt Bücher zum Thema Krankenpflege und Trauer, aber wenige, die sich mit den Schuldgefühlen des Pflegenden auseinandersetzen. Hier setzen die berührenden Erinnerunger des emeritierten Professors für Zeitgenössische Deutsche Geschichte Bill Niven an, der von einem schmerzhaften Verlust und einer großen Liebe erzählt. Er pflegte seine an Multiple Sklerose erkrankte Frau bis zu ihrem Tod

Stadt- und Regionalbibliothek Cottbus, Berliner Straße 13/14 Anmeldung:

Telefon: 0355 38060-24 www.bibliothek-cottbus.de Teilnahmegebühr: 8,00€ / 6,00€ ermäßigt

www.tannenhof.de



Dienstag, den 03.06.2025

08:00 bis 14:00 Uhr



Jugendschutz aus ordnungsbehördlicher Sicht / Folgen und Auswirkungen durch Cannabiskonsum Fachbereich Ordnung und Sicherheit und

Tannenhof Berlin-Brandenburg Die Informationsveranstaltung richtet sich an Kinder und Jugendliche der Theodor-Fontane-Schule in

Cottbus/Chóśebuz für die Klassenstufe 7 Inhaltlich werden folgende Themen behandelt: Vorstellung des Jugendschutzgesetzes

· Gefahren des Konsums von Tabakwaren und Cannabis www.cottbus.de



Brandenburg

10:00 Uhr

Die süße Falle: Zucker in Lebensmitteln auf der Spur Verbraucherzentrale Brandenburg e. V.

Schon von klein auf mögen die meisten Verbraucherzentrale Menschen Süßes. Zucker ist verantwort lich für Übergewicht und Krankheiten wie Diabetes. Die Lebensmittelindustrie

tarnt Zucker in Lebensmitteln oft trickreich, sodass wir nicht genau wissen, was wir essen und mit welchen Folgen. Wie erkenne ich den Zuckergehalt auf der Lebensmittelverpackung? Wie ernähre ich mich gesünder? Stadt- und Regionalbibliothek Cottbus

Berliner Straße 13/14, 03046 Cottbus www.vzb.de

10:00 bis 15:00 Uhr

Tag der Offenen Tür im Netzwerk Gesunde Kinder Cottbus Netzwerk Gesunde Kinder Cottbus - Paul Gerhardt Werk

Tag der offenen Tür im Netzwerk Gesunde Kinder Cottbus Vorstellung der Arbeitsweise, Aufgaben und Rolle des Netzwerks Gesunde Kinder mit ehrenamtlichen Familienpatinnen und

- Familienpaten • Vorstellung der Angebote und Räumlichkeiten am Standort · Präsentationen von Infomaterial zur gesunden Entwicklung der
- Kinder von der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner stellen sich vor Netzwerk Gesunde Kinder Cottbus esunde

Gerichtstraße 1 03046 Cottbus Anmeldung: Telefon: 0151 28064708 E-Mail: netzwerk.cottbus@pagewe.de www.netzwerk-gesunde-Kinder.de/cottbus

11:00 Uhr Zeitzeugenführungen

Anmeldung:

Menschenrechtszentrum Cottbus e. V.

Menschenrechtszentrum Cottbus e. V.

Bautzener Straße 140, 03050 Cottbus

Alter: Empfohlen ab 14 Jahre

12:00 bis 18:00 Uhr

Sachsendorfer Oberschule

www.sos-kinderdorf.de

Sturzprophylaxe

Reha Vita GmbH

bezuschusst

Veranstaltung nicht barrierefrei

13:00 bis 14:00 Uhr

Gesundheitszentrum Ostrow (3. OG)

E-Mail: gesundheitsfoerderung@reha-vita.de

Steigt ein, wir kommen gemeinsam ans Ziel.

uns und unsere Arbeit erfahren. Nutzt die

"Die Fähre", Lutherstraße 9, 03050 Cottbus

Stadtteilladen Sachsendorf in Kooperation

Heinrich-Mann-Straße 11, 03050 Cottbus

Veranstaltung nicht barrierefrei

14:00 bis 17:00 Uhr

Stadtteil anzusprechen.

Stadtteilladen Sachsendorf

www.sachsendorf-madlow.de

14:00 bis 17:00 Uhr

Gemeinsame Sprechstunde mit

Räumlichkeiten der Revierpolizei

Hopfengarten 6 sowie am

15:00 bis 19:00 Uhr

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Werner-Seelenbinder-Ring 44

www.johanniter.de/sbb

Bonnaskenplatz 2

www.cottbus.de

Engagement.

03048 Cottbus

Fachbereich Ordnung und Sicherheit

www.jhcb.de/projekte/die-faehre

Hilfe und Unterstützung im Stadtteil

Fachbereich Ordnung und Sicherheit

Möglichkeit und lasst uns ins Gespräch kommen.

Maximale Teilnehmerzahl 10 Personen

Ostrower Platz 18, 03046 Cottbus

Anmeldung bis zum: 21.05.2025

Telefon: 0151 541 459 67

13:00 bis 16:00 Uhr

www.reha-vita.de

Teilnahmegebühr: 8,00€ / 5,00€ ermäßigt

Vereinzelte Räume sind nicht barrierefrei.

www.menschenrechtszentrum-cottbus.de

SOS-Kinderdorf Lausitz, Jugendtreff KELLA

über seine persönlichen Erlebnisse berichten.



Ein Zeitzeuge bietet eine Führung auf unserem Gelände an. Er

E-Mail: anmeldung@menschenrechtszentrum-cottbus.de

Mut aus dem Koffer – gemeinsam stark gegen Rassismus

Es ist möglich, einen Überblick über ein präventives Projekt zum

Thema Rassismus und Zivilcourage für Kinder und Jugendliche zu

erhalten. Die verschiedenen Stationen des Projekts sind innerhalb

Sachsendorfer Oberschule bereits mehrfach durchgeführt wurde.

Schwarzheider Straße 7, 03048 Cottbus, in den Kellerräumen der

Möglichkeit, Ihre Sturzgefahr zu minimieren und Ihre Sicherheit im

Altersgruppen, die ihre körperliche Fitness und Mobilität steigern

möchten, um Stürzen vorzubeugen. Dieser Kurs ist von der ZPP

JUGEND STÄRKEN: Brücken in die Eigenständigkeit - Die Fähre

"Die Fähre" ist ein Projekt der Jugendhilfe Cottbus. Es wird im

eigenständigen Lebensführung zu unterstützen. Wir begrüßen

Während der regulären Öffnungszeiten dient der Stadtteilladen

auch in der Präventionswoche als Anlaufstelle für Bürgerinnen

Stadtteil. Zudem richtet der Fachbereich Ordnung und Sicherheit

während der Veranstaltung eine Bürgersprechstunde vor Ort ein.

individuelle Beratung zu erhalten sowie ihre Anliegen und Sorgen

zu Themen wie Sicherheit, Sauberkeit und das Zusammenleben im

Im Rahmen der Präventionswoche laden die Polizeiinspektion und

gemeinsamen Sprechstunde ein. Bürgerinnen und Bürger haben

Anliegen und Sorgen zu Themen wie Sicherheit, Sauberkeit und

Präventiv & Positiv: Der Johanniter-Kennenlernnachmittag

ab 6 Jahren über Pflegeberatung und Tipps für ein sicheres

und erfahren Sie mehr über Sicherheit, Gesundheit und

Die Johanniter laden Groß und Klein zu einem spannenden Info-

Zuhause bis hin zu ehrenamtlichem Engagement und Blaulicht -

erleben, mitmachen, informieren! Entdecken Sie unsere Angebote

und Mitmachnachmittag ein. Von Erster Hilfe und Yoga für Kinder

dort die Möglichkeit, individuelle Beratung zu erhalten sowie ihre

und Bürger zur Beratung in allen Belangen des Lebens im

Dort haben die Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit,

Polizeiinspektion Cottbus/Spree-Neiße in Kooperation

der städtische Vollzugsdienst des Ordnungsamtes zur

das Zusammenleben im Stadtteil anzusprechen.

Auftrag des Jugendamtes umgesetzt und zielt darauf ab,

Jugendliche und junge Erwachsene auf ihrem Weg zu einer

euch in unseren Räumlichkeiten. Hier könnt ihr mehr über

Alltag zu verbessern. Der Kurs richtet sich an Menschen aller

der Räumlichkeiten des Jugendtreffs zu sehen, in denen das

Projekt mit Schülerinnen und Schülern der 7. Klassen der

Der Präventionskurs "Sturzprophylaxe" bietet Ihnen die

zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen

wird über das Gelände und durch die Ausstellung führen sowie







Die Fähre













Mittwoch, den 04.06.2025





Während der regulären Öffnungszeiten dient der Stadtteilladen auch in der Präventionswoche als Anlaufstelle für Bürgerinnen und Bürger zur Beratung in allen Belangen des Lebens im

Heinrich-Mann-Straße 11 03050 Cottbus www.sachsendorf-madlow.de

Erleben, wie Demenz sich anfühlt

Der Demenzsimulator Hands-on Dementia simuliert die Symptome einer Demenz, um die Krankheit besser zu begreifen und die Menschen, die daran erkrankt sind, besser zu verstehen. Die verschiedenen Ausprobierstationen wirken wie ein Schlüssel, der die Tür zu einer fremden Welt öffnet.

Anmeldung bis zum: 03.06.2025 Telefon: 0355 612 2512

E-Mail: cottbus@pflegestuetzpunkte-brandenburg.de Teilnehmeranzahl: max. 20 Personen www.pflegestuetzpunkte-brandenburg.de



Stärkung politischer Bildung an Schulen und im Gemeinwesen Regionalwerkstatt Brandenburg e.V.

Fachvortrag zum Thema: "Mehr Demokratie wagen an Schule" (ca. 45 Minuten) Nach dem Vortrag gibt es zwei praktische Workshop-Phasen mit bis zu vier unterschiedlichen Workshops. Im Foyer werden sich Akteure der außerschulischen politischen

Gladhouse Cottbus, Straße der Jugend 16, 03046 Cottbus

Anmeldung bis zum: 26.05.2025 E-Mail: stm@regionalwerkstatt-brandenburg.de Teilnehmeranzahl: max. 150 Personen www.regionalwerkstatt-brandenburg.de

Regional Werkstatt

My Happy Body - Harmonie durch Bewegung e. V.

Gesundheitsstudio My Happy Body im Hauptbahnhof Cottbus Anmeldung bis zum: 28.05.2025 Telefon: 0176 577 99 581



12:00 bis 13:30 Uhr Gesund durch den Alltag



der Leistungsfähigkeit und die Förderung Ihrer Gesundheit. In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick darüber, welche tvoischen ernährungsbedingten Erkrankungen immer häufiger diagnostiziert werden, welche Rolle Zucker dabei spielt und in welche Fallen wir oft tappen. Sie bekommen zudem wertvolle Tipps für eine gesunde Ernährung in jedem Alter. Abgerundet wird der Workshop durch viele einfache und praktikable Rezeptvorschläge, die sich leicht umsetzen und im Arbeitsalltag

Gesundheitszentrum Ostrow (3. OG) Ostrower Platz 18, 03046 Cottbus

Anmeldung bis zum: 21.05.2025 Telefon: 0151 541 459 67 E-Mail: gesundheitsfoerderung@reha-vita.de Teilnehmerzahl: max. 12 Personen www.reha-vita.de

12:00 bis 18:00 Uhr



Es ist möglich, einen Überblick über ein präventives Projekt zum

Schwarzheider Straße 7, 03048 Cottbus, in den Kellerräumen der

Veranstaltung nicht barrierefrei www.sos-kinderdorf.de



Alkoholpräventionsvortrag und Workshop

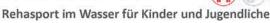
Offene Jugendbegegnungsstätte M-ECK der Miteinander GmbH Du bist auf eine Party eingeladen. Mit deinen Freunden triffst du dich schon vor der Veranstaltung zum sogenannten "Vorglühen", um euch dann gemeinsam locker, gelöst und gut gelaunt auf den Weg zu machen. Aber wo liegt die Grenze zwischen Alkohol als Genussmittel und Alkohol als abhängig machende Droge/ Gefahrstoff? Hierzu vermitteln wir Ihnen interaktiv das nötige Know-how, um selbstbewusst aufzutreten und selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen.

Jugendbegegnungsstätte M-ECK Karl-Liebknecht-Straße 58 a, 03046 Cottbus

Anmeldung: Telefon: 0355 21412 E-Mail: m-eck@lausitz.net Teilnehmeranzahl: max. 15 Jugendiche (ab 14 Jahre) Veranstaltung nicht barrierefrei

15:30 bis 16:15 Uhr

www.miteinander-gmbh.de



My Happy Body - Harmonie durch Bewegung e. V. Gymnastik im Flachwasser für Kinder u. Jugendliche mit gesundheitlichen Einschränkungen zur Vorbeugung des Fortschritts der Beeinträchtigung

Gesundheitsstudio My Happy Body

im Hauptbahnhof Cottbus Anmeldung bis zum: 28.05.2025 Telefon: 0176 577 99 581 E-Mail: cottbus@my-happy-body.de Teilnahmegebühr: 1,00€ www.my-happy-body.de

Cannabisgesetz

Cottbus/Spree-Neiße

16:00 bis 17:30 Uhr



Die Volkshochschule Cottbus bietet diese Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Polizeiinspektion Cottbus/Spree-Neiße an. Ein Polizeihauptmeister sowie ein technischer Berater für Prävention informieren über aktuelle Fragen:

· Welche Risiken bringt der Konsum von Cannabinoiden mit sich? · Wie sind die gesetzlichen Rahmenbedingungen?

· Wie erfolgt die Absicherung von Cannabis-Anbauvereinigungen? Lernzentrum, Stadt- und Regionalbibliothek/Volkshochschule

Anmeldung bis zum 03.06.2025: Telefon: 0355 3806050 E-Mail: volkshochschule@cottbus.de Teilnehmeranzahl: max. 40 Personen

Cottbus, Kursraum 1. Obergeschoss

www.volkshochschule.cottbus.de 16:00 bis 18:00 Uhr

Balance

Bewegung-Entspannung Sybille Roick • Sicher auf den Beinen – Übungen für das Gleichgewicht · Genug Platz im Leben für Familie, Beruf, Gesundheit, Freizeit und

• Entspannt sein – bei Sorgen und belastenden Informationen

besser klarkommen "Entspannungszeit" Gerhart-Hauptmann-Straße 15 Süd 6, in der Nähe vom Bürohaus TKC

Anmeldung: Telefon: 0355-4997766 oder 0162-909 4684 E-Mail: information@kokon-cottbus.de Teilnahmegebühr: 2,00€

Teilnehmeranzahl: max. 12 Personen

www.kokon-cottbus.de

16:30 bis 18:00 Uhr Vorsorgende Verfügungen - Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Betreuungsverein Lebenshilfe Brandenburg e. V. Nicht nur ältere Menschen sollten vorsorgen! Bei der Erstellung einer Vorsorgevollmacht, Patienten- oder Betreuungsverfügung gilt es, einiges zu beachten und zu bedenken, damit alles in Ihrem Sinne geschieht. Da eine solche Vollmacht bereits in gesunden Tagen erstellt werden muss, ist es umso wichtiger, sich die entsprechenden Informationen zu holen. Hierbei unterstützen wir

Betreuungsverein

Sie gern! Soziokulturelles Zentrum Cottbus Zielona-Gora-Straße 16

Anmeldung: Telefon: 0355-4304755 E-Mail: cottbus@lebenshilfe-betreuungsverein.de www.lebenshilfe-betreuungsverein.de

18:00 Uhr

03048 Cottbus

"Lebenshaft" - Lesung und Gespräch mit Birgit Hesse und Arno Drefke Menschenrechtszentrum Cottbus e. V. /

Gedenkstätte Zuchthaus Cottbus Die Beauftragte des Landes Brandenburg zur Aufarbeitung der Folgen der kommunistischen Diktatur in Deutschland (LAkD) und das Menschenrechtszentrum Cottbus e. V. laden zu einer Lesung und einem Gespräch mit Birgit Hesse und dem

ehemaligen Cottbus-Häftling Arno Drefke ein.

Menschenrechtszentrum Cottbus e. V. Bautzener Straße 140, 03050 Cottbus

Anmeldung: E-Mail: anmeldung@menschenrechtszentrum-cottbus.de www.menschenrechtszentrum-cottbus.de



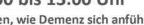
Stadtteil.











Pflegestützpunkt Cottbus

09:30 bis 15:30 Uhr

Jugendbildungsangebote vorstellen.

Wirbelsäulengymnastik

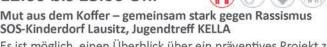




Reha Vita GmbH Eine gesunde Ernährung im Alltag ist die Basis für die Erhaltung

anwenden lassen.





Thema Rassismus und Zivilcourage für Kinder und Jugendliche zu erhalten. Die verschiedenen Stationen des Projekts sind innerhalb der Räumlichkeiten des Jugendtreffs zu sehen, in denen das Projekt mit Schülerinnen und Schülern der 7. Klassen der Sachsendorfer Oberschule bereits mehrfach durchgeführt wurde.













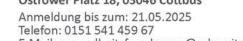


Wirbelsäule entlasten durch Stärkung von Rücken- und Bauchmuskulatur

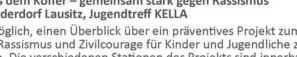










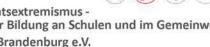


Stadtteilladen Sachsendorf





Pflegestützpunkt Cottbus Am Turm 14, 03046 Cottbus





10:00 bis 11:00 Uhr







Sachsendorfer Oberschule



"Kinder-Tischlein deck dich"

Kleine Bälle gegen Stress Offene Jugendbegegnungsstätte M-ECK der Miteinander GmbH In gemütlicher Atmosphäre wollen wir kleine Begleiter für die Schul-, Hosen- oder Handtasche herstellen, um den Alltagsstress

besser zu bewältigen. Jugendbegegnungsstätte M-ECK Karl-Liebknecht-Straße 58 a, 03046 Cottbus

Telefon: 0355 21412 E-Mail: m-eck@lausitz.net Teilnehmeranzahl: max. 8 Personen Veranstaltung nicht barrierefrei www.miteinander-gmbh.de

14:00 Uhr

Anmeldung:

"Vielfalt stärken - Gemeinsam wachsen: Prävention und Chancengleichheit für alle Kinder"

Integrationskita "Janusz Korczak"

Sprachförderung und Kommunikation -Mehrsprachigkeit als Ressource nutzen -Kulturelle Vielfalt und Identität

(unterschiedliche Kulturen sichtbar machen, Zugehörigkeit stärken) -

Inklusion fördern (Gemeinschaft stärken, Vorurteile abbauen, interkulturelles Lernen - Begleitende Aktion für die Woche ist das Kitafest am 04.06.2025 Integrationskita "Janusz Korczak"

Thomas-Müntzer-Straße 6, 03042 Cottbus Anmeldung bis zum: 16.05.2025 Telefon: 0355 712400

E-Mail: janusz-korczak@kkj-cottbus.de

14:00 bis 17:00 Uhr

Seniorenkaffee mit der Polizei Cottbus und der Bundespolizei Polizeiinspektion Cottbus/Spree-Neiße und Bundespolizei

Während des Seniorenkaffees werden wichtige Fragen rund um Straftaten im Zusammenhang mit Senioren behandelt. Besonders im Fokus steht der sogenannte Enkeltrick – wie man ihn erkennt und erfolgreich vermeidet. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps zum Schutz vor Taschendieben, um Ihre persönlichen Gegenstände im Alltag sicher zu bewahren und sich vor kriminellen Machenschaften zu schützen.

Bahnhof Cottbus (Bahnhofshalle 1. OG)

Anmeldung:

Telefon: 0355 789 - 1081 oder 03562 6936 - 120 E-Mail: praevention.picbspn@polizei.brandenburg.de oder bpoli.forst.controlling@polizei.bund.de







WACHT 🚗

BUNDESPOLIZEI

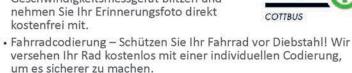
14:00 bis 18:00 Uhr

Tag der offenen Tür - Entdecken, Erleben, Mitmachen!

Fachbereich Ordnung und Sicherheit und Verkehrswacht Cottbus Der Fachbereich Ordnung und Sicherheit lädt Sie herzlich zu einem spannenden und informativen Tag der offenen Tür ein! Erleben Sie hautnah unsere Arbeit und profitieren Sie von exklusiven Aktionen:

 Fundsachen-Verkauf – Hochwertige Fundstücke suchen neue Besitzer. Schnäppchenjäger aufgepasst! **VERKEHRS**

• Blitzerbox – Ein Foto der besonderen Art! Lassen Sie sich von einem echten Geschwindigkeitsmessgerät blitzen und nehmen Sie Ihr Erinnerungsfoto direkt



• Wochenmarktvorstellung – Entdecken Sie die Vielfalt unseres halten kleine Präsente für Sie bereit.

Sicherheitszentrum Berliner Straße 154, 03046 Cottbus

www.cottbus.de

15:00 Uhr



Was bedeutet eine anerkannte Schwerbehinderung?

Pflegestützpunkt Cottbus

Sie möchten eine Schwerbehinderung beantragen und wissen nicht, wie? Welche Vorteile bringt eine anerkannte Schwerbehinderung? Was bedeuten die Merkzeichen? Der Pflegestützpunkt und das Landesamt für Soziales und Versorgung informieren zu diesem Thema und geben wichtige Hinweise für die Antragstellung.

Lernzentrum Cottbus, Berliner Straße 13/14, 03046 Cottbus

Anmeldung bis zum: 03.06.2025 Telefon: 0355 612-2512

E-Mail: cottbus@pflegestuetzpunkte-brandenburg.de Teilnehmeranzahl: max. 40 Personen



17:30 Uhr



Wie eine gesunde Lebensweise bei Kindern gelingen kann SOS Kinderdorf Lausitz Kita Spreepiraten

In einem Vortrag wird Herr Sebastian Voigt die Bedeutung einer gesunden Lebensweise mit Schwerpunkt Ernährung thematisieren. Es werden Einblicke in die vitalstoffreiche Vollwertkost und deren Mehrwert in Bezug auf die körperliche Entwicklung und Ernährungsmuster gegeben. Zudem wird diskutiert, wie man Kindern gesunde Essgewohnheiten vermitteln und ihnen spielerisch die Vielfalt gesunder Lebensmittel nahebringen kann.

Wehrpromenade 2, 03042 Cottbus Anmeldung bis zum: 28.05.2025 Telefon: 0355 869587-114 E-Mail: anja.oelsch@sos-kinderdorf.de

Teilnehmeranzahl: max. 25 Personen Donnerstag, den 05.06.2025

09:00 bis 13:00 Uhr



Lebensfreude!" Orthopädie- und Reha-Team Zimmermann GmbH

Testen Sie Ihr Können im Rollator-Parcours und erwerben Sie den Rollator-Führerschein! Der Pflegestützpunkt Cottbus informiert über wichtige Pflegethemen, während ambulante und stationäre Pflegeeinrichtungen ihre Angebote vorstellen. Mit Cottbusverkehr üben Sie das sichere Ein- und Aussteigen in einen Bus. Genießen Sie zudem köstliche Speisen vom Foodtruck – ein Tag voller Informationen, Bewegung und Genuss!

Stadthallenvorplatz, Berliner Platz

www.zimmermann-team.de www.pflegestuetzpunkte-brandenburg.de



ZIMMERMANN



MENSCH, BLEIB GESUND! Bewegung | Ernährung | Achtsamkeit

Medizinische Universität Lausitz- Carl Thiem Prävention und Vorsorge durch Bewegung | Ernährung |

Ausblick auf den 1. Lausitzer Präventions- und Vorsorgetag am 27.09.2025 in der Medizinischen Universität Lausitz - Carl Thiem.

onkologische Patienten Themen: Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit. Initiative des Netzwerkes Gesunde Kinder "Heart Pillow" – Herzkissen

Vorstellung eines neuen Gruppenangebotes für ambulante

MUL-CT

Anmeldung bis zum: 24.05.2025 Telefon: 0355 463043 oder 0355 461339 E-Mail: onkologischesZentrum@mul-ct.de

Medizinische Universität Lausitz – Carl Thiem

10:30 bis 11:30 Uhr



Achtsamkeit in der Natur My Happy Body - Harmonie durch Bewegung e. V.

Herz-Kreislauf, Immunsystem und seelischen Zustand stärken durch einen Spaziergang in der Natur mit Achtsamkeitsübungen Gesundheitsstudio My Happy Body im Hauptbahnhof Cottbus

Anmeldung bis zum: 28.05.2025 Telefon: 0176 577 99 581 E-Mail: cottbus@my-happy-body.de Teilnahmegebühr: 1,00€ www.my-happy-body.de

12:00 bis 13:00 Uhr





Unfallkasse Brandenburg Vortrag für Beschäftigte der Stadtverwaltung Cottbus/Chóśebuz: Was muss der Arbeitgeber, was kann der Arbeitnehmer präventiv

tun? Tipps zur Gestaltung des Arbeitsplatzes. Begegnungsraum NM5 Stadtverwaltung Cottbus/Chóśebuz Anmeldung:

Hausinterne Veranstaltung Telefon: 0355 612-2968 E-Mail: jens.franke@cottbus.de Teilnehmeranzahl: 20 Personen www.ukbb.de

12:00 bis 18:00 Uhr

Mut aus dem Koffer – gemeinsam stark gegen Rassismus SOS-Kinderdorf Lausitz, Jugendtreff KELLA

Es ist möglich, einen Überblick über ein präventives Projekt zum Thema Rassismus und Zivilcourage für Kinder und Jugendliche zu erhalten. Die verschiedenen Stationen des Projekts sind



innerhalb der Räumlichkeiten des Jugendtreffs zu sehen, in denen das Projekt mit Schülerinnen und Schülern der 7. Klassen der Sachsendorfer Oberschule bereits mehrfach durchgeführt wurde.

Sachsendorfer Oberschule Schwarzheider Straße 7, 03048 Cottbus, in den Kellerräumen der Veranstaltung nicht barrierefrei

www.sos-kinderdorf.de

12:00 bis 18:00 Uhr

Beratung – Tag der offenen Tür

belastender Symptome



Hilfe & Unterstützung: Gewaltschutz, Zeugenbegleitung, Trauma-

Opferhilfe Land Brandenburg e. V. und Opferberatung Cottbus Haben Sie Fragen zu Gewalt? Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden sind uns wichtig. Wir informieren Sie über Ihre Rechte, das Gewaltschutzgesetz, Zeugenbegleitung und Traumaberatung. Frühzeitige Hilfe schützt vor der Verfestigung

Wir sind für Ihre Fragen da! Herzlich willkommen! Opferberatung Cottbus, 2. OG im Ärztehaus Nord am TCK, Gerhart-Hauptmann-Straße 15, 03044 Cottbus



13:00 Uhr





Zeitzeugenführungen Menschenrechtszentrum Cottbus e. V. / Gedenkstätte Zuchthaus Cottbus

Ein Zeitzeuge bietet eine Führung auf unserem Gelände an. Er wird über das Gelände und durch die Ausstellung führen sowie über seine persönlichen Erlebnisse berichten.

Menschenrechtszentrum Cottbus e. V. Bautzener Straße 140, 03050 Cottbus

Anmeldung: E-Mail: anmeldung@menschenrechtszentrum-cottbus.de Teilnahmegebühr: 8,00€ / 5,00€ ermäßigt Alter: Empfohlen ab 14 Jahre Vereinzelte Räume sind nicht barrierefrei.

14:00 Uhr

Reha Vita GmbH

ENTRE DEUX









Regionalwerkstatt Brandenburg e. V.

www.menschenrechtszentrum-cottbus.de

Ein Duett auf einer Tischtennisplatte im öffentlichen Raum. In dem Stück mixen sich dabei Parkour, Partnering und Akrobatik. In einem akrobatischen Tanz beim Vermessen ihrer Möglichkeiten, beim Umarmen von Gelegenheiten, beim Ausloten ihrer Grenzen und beim Balancieren ihrer Wünsche. Dafür verwandeln sie eine Tischtennisplatte im öffentlichen Raum in ihre 360-Grad-Bühne.

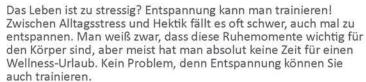
Spreeschule Cottbus; Rudniki 3/3a in 03044 Cottbus Teilnehmeranzahl: max. 70 Personen www.regionalwerkstatt-brandenburg.de

15:00 bis 16:00 Uhr Entspannung/Stressmanagement









Gesundheitszentrum Ostrow (3. OG) Ostrower Platz 18, 03046 Cottbus

Anmeldung bis zum: 21.05.2025 Telefon: 0151 541 459 67 E-Mail: gesundheitsfoerderung@reha-vita.de Teilnehmerzahl: max. 10 Personen www.reha-vita.de

15:00 bis 18:00 Uhr





Cottbuser Jugendrechtshaus e. V. Das Cottbuser Jugendrechtshaus bietet rechtspädagogische Beratung und Begleitung für junge Menschen an, die mit dem

Gesetz in Konflikt geraten sind. Wir stellen unsere Arbeit vor und geben Euch und Ihnen die vioglichkeit, aligemeine und individuelle Fragen rund um da: Jugendstrafrecht loszuwerden. Ein Rechtsanwalt ist vor Ort.

Marienstraße 27, 03046 Cottbus www.cottbuserjugendrechtshaus.de



15:00 bis 18:00 Uhr





Alkoholpräventionsvortrag und Workshop Offene Jugendbegegnungsstätte M-ECK der Miteinander GmbH

Du bist auf eine Party eingeladen. Mit deinen Freunden triffst du dich schon vor der Veranstaltung zum sogenannten "Vorglühen", um euch dann gemeinsam locker, gelöst und gut gelaunt auf den Weg zu machen. Aber wo liegt die Grenze zwischen Alkohol als Genussmittel und Alkohol als abhängig machende Droge/ Gefahrstoff? Hierzu vermitteln wir Ihnen interaktiv das nötige Know-how, um selbstbewusst aufzutreten und selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen.

Geschäftsstelle Miteinander GmbH Straße der Jugend 114, 03046 Cottbus

Anmeldung: Telefon: 0355 21412 E-Mail: m-eck@lausitz.net Teilnehmeranzahl: max. 15 Personen, Zielgruppe Erwachsene www.miteinander-gmbh.de

16:30 bis 18:00 Uhr

Ehrenamtsinitiative "Cottbus braucht dich"

Jugendrotkreuz Gruppenstunde

Ostrower Damm 2, 03046 Cottbus

E-Mail: franziskaburkow@yahoo.de

Anmeldung bis zum: 02.06.2025

17:00 bis 18:00 Uhr

Verkehrsteilnehmerschulung

Die Verkehrswacht Cottbus lädt Sie recht

herzlich zur Verkehrsteilnehmerschulung

Stadthaus Cottbus, Erich Kästner Platz 1

Raum Zielona Góra (Raum 1.5)

www.verkehrswacht-cottbus.de

Männliche Aggression - Was ist das?

Fachstelle Gewaltprävention Brandenburg

Marienstraße 6, 03046 Cottbus

Anmeldung bis zum: 28.05.2025

E-Mail: fachstelle-cb@bzfg.de

08:00 bis 12:00 Uhr

Eigensicherungstraining

Cottbus/Chóśebuz

Anmeldung:

Anmeldung:

Telefon: 0157-37769513

www.harmonistisch.de

E-Mail: sandra@harmonistisch.de

Veranstaltung nicht barrierefrei

www.cottbus.de

Teilnehmeranzahl: max. 30 Personen

Telefon: 0355 86628726

17:30 bis 20:00 Uhr

auszutauschen

unter dem Motto "Neues aus der StVO" ein.

In dieser Veranstaltung vermitteln Experten

Verkehrswacht Cottbus

Wir freuen uns auf Sie!

Deutsches Rotes Kreuz

Aktionen organisiert.

www.drk-cottbus.de

Telefon: 0151-20133024



Jeder hatte schon einmal eine kleine oder größere Verletzung und

fragte sich: Was ist zu tun? Kinder und Jugendliche im Alter von 6-

Regeln der Ersten Hilfe, um sich selbst und anderen zu helfen. Es

agieren. Neben dem Lernen werden gemeinsame Treffen und tolle

wertvolle Informationen zu aktuellen Verkehrsregeln, Gefahren im

Straßenverkehr und geben praktische Tipps zur Unfallvermeidung.

auszutauschen. Egal, ob als Fußgänger, Radfahrer oder Autofahrer

Zudem haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, individuelle

- frischen Sie Ihr Wissen auf und bleiben Sie sicher unterwegs!

Fachstelle Gewaltprävention Brandenburg - Standort Cottbus

Aggressionen etwas Positives und wofür könnten sie nützlich sein?

Ist ungelebte Aggression ungesund? Und ab wann ist Aggression

Interessierten – unabhängig ihres Geschlechts – ein, sich anhand

von Filmausschnitten und kurzen Impulsen zu diesen Fragen

Was bedeutet es heutzutage, ein Mann zu sein? Haben

in welchem Maße schädlich und für wen? Wir laden alle

www.fachstelle-gewaltpraevention-brandenburg.de

Gewaltprävention

Gesundheitsmanagement der Stadtverwaltung

Mitarbeitenden. Die Umsetzung erfolgt in einem

wirkungsvollen, praxisorientierten und realitätsnahen

GemeinSAN: Verbunden wachsen, bewegen, heilen -

Doula Sandra Kuhlmann und MAWIBA-Trainerin Sandra Schulz

"GemeinSAN - Verbunden wachsen, bewegen, heilen" ist ein

interaktiver Workshop für Schwangere & Mütter. Mit sanften

Geburtsvorbereitung fördern wir Geburtstrauma-Prävention &

Geburtsintegration. Zudem stärken wir den Beckenboden & das

weibliche Kraftzentrum (den Schoßraum). Gemeinsam schaffen

wir Raum für Entspannung, Regeneration, neue Kraft & Austausch.

Rebozo-Techniken, Nervensystem-Übungen & mentaler

Haus Jule, Stiftung SPI Geschäftsbereich Niederlassung

Brandenburg Süd-Ost, Berliner Straße 54, 03046 Cottbus

Ganzheitliche Gesundheit für (werdende) Mamas

Konfliktsituationen frühzeitig erkennen und entschärfen

Worum geht es genau? Um den Schutz der

Präventionstraining am eigenen Arbeitsplatz:

Umgang mit schwierigen Personen

Hausinterne Veranstaltung

10:00 bis 13:00 Uhr

E-Mail: bgm@cottbus.de

R. 308, Berliner Straße 6, 03046 Cottbus

Brandenburg

Freitag, den 06.06.2025

Fragen zu stellen und sich mit unseren Verkehrsexperten

werden Ängste abgebaut und man kann in Notsituationen sicher

27 Jahren lernen im Jugendrotkreuz in spielerischer Form die





VERKEHRS

WACHT 🔼





Hilfe und Unterstützung im Stadtteil Stadtteilladen Sachsendorf Während der regulären Öffnungszeiten

dient der Stadtteilladen auch in der Präventionswoche als Anlaufstelle für Bürgerinnen und Bürger zur Beratung in allen Belangen des Lebens im Stadtteil.

Stadtteilladen Sachsendorf Heinrich-Mann-Straße 11 03050 Cottbus www.sachsendorf-madlow.de

14:00 bis 18:00 Uhr

eSport ist nicht gleich Zocken

Media To Be I M2B e. V.







Im Rahmen des Projektes M2B Turbo Teens werden wir uns mit dem Spiel "Rocket League" und eSport befassen. Durch die Zusammenarbeit mit einem professionellen Trainer werden die Teilnehmenden in ihrem Gaming-Können unterstützt und lernen gleichzeitig, eSports in einen gesunden Alltag zu integrieren. Deshalb legen wir Wert auf Ernährung, Ausgleichssport und Suchtprävention.

Sandower Hauptstraße 11, 03042 Cottbus Veranstaltung nicht barrierefrei www.m2b-cottbus.de



15:00 bis 16:00 Uhr

Functional Fit

Reha Vita GmbH

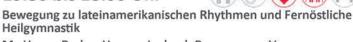
Das funktionelle Ganzkörpertraining ist qualitätsgesichert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt: "Functional Fit" ist ein Kurs, der eine große Vielfalt an effektiven Übungen vermittelt und die Grundathletik verbessert. Flexible Übungsvarianten bieten Ihnen ein individuell angepasstes, hocheffektives und motivierendes Workout. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Verbesserung der Kraft und allgemeinen Leistungsfähigkeit

Gesundheitszentrum Ostrow (3. OG) Ostrower Platz 18, 03046 Cottbus

Anmeldung bis zum: 21.05.2025 Telefon: 0151 541 459 67 E-Mail: gesundheitsfoerderung@reha-vita.de Teilnehmerzahl: max. 12 Personen www.reha-vita.de



15:30 bis 18:00 Uhr



My Happy Body – Harmonie durch Bewegung e. V. Herzkreislauf, Muskel und Gelenke stärken bei freudiger bzw. ruhiger Musik

Gesundheitsstudio My Happy Body im Hauptbahnhof Cottbus Anmeldung bis zum: 28.05.2025 Telefon: 0176 577 99 581 E-Mail: cottbus@my-happy-body.de

Teilnahmegebühr: 1,00€

www.my-happy-body.de



Teil der ⊘rehaneo-Gruppe

Der Cottbuser Präventionspreis wird gestiftet durch die Sparkasse Spree-Neiße. Mit diesem Engagement setzt die Sparkasse ein deutliches Zeichen für gelebte Verantwortung in der Region. Der Preis würdigt Projekte und Initiativen, die sich in besonderer Weise für Prävention, Sicherheit und ein gesundes Miteinander in Cottbus/Chóśebuz einsetzen. Dank der Unterstützung der Sparkasse Spree-Neiße können diese wertvollen Beiträge sichtbar gemacht und ausgezeichnet werden.



www.cottbus.de

E-Mail: praeventionswoche@cottbus.de Tel.: 0355 612 2321 03046 Cottbus Berliner Straße 6

Fachbereich Ordnung und Sicherheit Stadtverwaltung Cottbus/Chóśebuz









2. COTTBUSER **PRÄVENTIONSWOCHE**

GEMEINSAM SICHER UND



VOM 2. BIS 6. JUNI 2025

GESUND IN COTTBUS/CHÓSEBUZ

WWW.COTTBUS.DE