



# WEGWEISER

für ältere Menschen in Cottbus





### **Wohnen im Park mit Service und Gastronomie**

- attraktive 2-, 3- und 4-Zimmer-Wohnungen
- 24-Stunden Rezeptionsdienst
- betreutes Wohnen mit Service
- Tagespflege und Allgemeinmedizin
- Restaurant „Pückler“ & Bar „Branitz“
- Hausmeisterservice, Wohnungsreinigung



## **WILLKOMMEN IN IHREM NEUEN ZUHAUSE.**

**BITTE RESERVIEREN SIE IHREN**

**Besichtigungstermin**

Telefon: (0355)  
**290 353 41**



**[WWW.WOHNRESIDENZ-BRANITZ.DE](http://WWW.WOHNRESIDENZ-BRANITZ.DE)**



### **Wohnen im Park mit Wellness, Schwimmbad & Fitness**

- viele Sportkurse und Veranstaltungen
- Kosmetik, Fußpflege & Friseur
- eigener Wellnessbereich
- eigenes Fitnessstudio und Rehabilitation
- Schwimmbad, Sauna, Solarium
- Kegelbahn, Werkstatt, Hobbyräume



### **IMPRESSUM**

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit dem Medienhaus LAUSITZER RUNDSCHAU und der Stadt Cottbus.

Verlag: Lausitzer VerlagsService GmbH, Straße der Jugend 54, 03050 Cottbus

Geschäftsführer: Clemens Braun

Anzeigenverkauf: LR Media-Verkaufsgesellschaft mbH, Benjamin Seidemann

Gesamtleitung/Konzept: Seniorenbeirat Cottbus

Gestaltung: PR-Service, Haiko Hellmann

Fotos: Fotolia, Seite 18: Annett Igel, Seite 32: LASV, Seite 38: Mario Behnke,

Druck: DRUCKZONE GmbH & Co. KG



### Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger

die Seniorinnen und Senioren in unseren Tagen sind eine zunehmend wachsende, fest im Leben stehende Säule in unserer Gesellschaft. Ganz bewusst halten sie sich geistig und körperlich fit. Die Älteren mischen sich ein, gestalten mit und stehen oft bei sozialen Initiativen an der Spitze.

Gegenwärtig sind in Cottbus rund 23.000 Menschen, d. h. 23 % unsere Bürgerinnen und Bürger, 65 Jahre und älter. Diese Zahl wird langsam, aber stetig wachsen und 2025 bei 29 % liegen. Und das ist auch gut so! Doch es hat natürlich eine Reihe von Konsequenzen. Cottbus weiterzuentwickeln heißt auch, die Stadt für Seniorinnen und Senioren attraktiver machen.

Interessant ist, dass alles, was dazu gehört, in keinem Gegensatz zu der Zielstellung, Cottbus zu einer attraktiven Universitätsstadt zu machen, steht. Ältere wünschen sich ein gutes Gefühl, was die Sicherheit betrifft. Die gut lesbare Wegweisung, mehr saubere Toiletten, bequeme öffentliche Verkehrsmittel und wohngebietsnahe Einkaufsmöglichkeiten stehen nicht im Widerspruch zu den Interessen Studierender und junger Familien – ganz im Gegenteil.

Mit der neuen Auflage des Seniorenratgebers „Älterwerden in Cottbus“ gibt es nun wieder Anregungen und Vorschläge für den Erhalt der Gesundheit, für Lebensfreude und für die Beibehaltung der Selbständigkeit im gewohnten Umfeld.

Mit freundlichen Grüßen

Holger Kelch  
Oberbürgermeister

|         |                                                                                    |  |  |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 3       | Grußwort                                                                           |  |  |
| 4 – 5   | <b>Inhaltsverzeichnis</b>                                                          |  |  |
|         | <b>Seniorenbeirat der Stadt Cottbus</b>                                            |  |  |
| 7       | Grußwort des Seniorenbeirates                                                      |  |  |
| 8       | Der Seniorenbeirat der Stadt Cottbus                                               |  |  |
|         | Was ist der Seniorenbeirat?                                                        |  |  |
|         | Welche Aufgaben hat der Seniorenbeirat?                                            |  |  |
| 9       | Hinweise zum Seniorenbüro                                                          |  |  |
| 10      | Beirat für Menschen mit Behinderung in Cottbus                                     |  |  |
|         | Aufgaben des Beirates                                                              |  |  |
|         | <b>Gesundheit</b>                                                                  |  |  |
| 11      | Pflegestützpunkt Cottbus                                                           |  |  |
|         | Demenz – Hilfen für Angehörige und Interessierte                                   |  |  |
| 12      | Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus                                             |  |  |
| 13      | Krankenkassen und ärztliche Betreuung                                              |  |  |
|         | <b>Seniorenbildung, Kultur, Sport</b>                                              |  |  |
| 15      | Weiterbildung 50 +/SeniorenUniversität der BTU Cottbus-Senftenberg                 |  |  |
|         | Lila Villa – Frauenzentrum Cottbus. e.V.                                           |  |  |
| 16      | Freiwilligenagentur Cottbus                                                        |  |  |
| 17      | Soziokulturelles Zentrum                                                           |  |  |
| 17 – 18 | Stadt- und Regionalbibliothek Cottbus                                              |  |  |
| 19      | Senioren-URANIA                                                                    |  |  |
| 20      | Volkshochschule Cottbus, Volkssolidarität, Der Kulturverein „Bücherei Sandow e.V.“ |  |  |
| 22      | Senioren-sport                                                                     |  |  |
| 23      | Sport-Gesundheits-Zentrum e.V. Cottbus                                             |  |  |
|         | <b>Wohnen</b>                                                                      |  |  |
| 24      | Hinweise zum altersgerechten Wohnen                                                |  |  |
| 25      | Beratung und Hilfe bei der Wohnungssuche/ Wohnraumanpassung/Mietrecht              |  |  |
| 26 – 30 | Wohnformen und Möglichkeiten der Unterstützung und pflegerischen Versorgung        |  |  |

## SONNTAGS UM VIER IM GROSSEN HAUS

# JUGEND-STIL

STAATSTHEATER  
COTTBUS

Die größten Liebesgeschichten der Welt +++ sonntagnachmittags im Staatstheater

+++ Musik von Puccini, Mozart, Donizetti und Strauss +++ Sprachkunstwerke

von Dea Loher, Arthur Miller & Co. +++ davor Café im Kuppelfoyer +++

im Abonnement mit Stammplatz und Rabatt +++ danach Taxiservice

Infos & Buchung: Besucherservice im Großen Haus Mo, Sa 11-15 Uhr, Di-Fr 11-19.30 Uhr | [www.staatstheater-cottbus.de](http://www.staatstheater-cottbus.de)

|                |                                                                                                |                |                                                                     |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>30/32</b>   | Die Aufsicht für unterstützende Wohnformen<br>(ehemals Heimaufsicht)                           | <b>43</b>      | Essen auf Rädern                                                    |
| <b>31 – 34</b> | Übersicht über einige Cottbuser Einrichtungen<br>mit Servicewohnen/Betreutem Wohnen und Pflege | <b>44 – 45</b> | Ambulante Dienste in der Stadt Cottbus/<br>Hauskrankenpflegedienste |
| <b>35 – 36</b> | Sozialhilfe                                                                                    |                | <b>Sicherheit</b>                                                   |
|                | <b>Begegnungsstätten</b>                                                                       | <b>47 – 48</b> | Die Kriminalpolizei rät                                             |
| <b>37</b>      | Seniorenklubs und Begegnungsstätten                                                            |                | <b>Was man sonst noch wissen sollte</b>                             |
|                | <b>Serviceeinrichtungen</b>                                                                    | <b>49</b>      | Dokumentenmappe<br>Testament                                        |
| <b>38</b>      | Verbraucherzentrale Brandenburg e. V./<br>Beratungszentrum Cottbus, Cottbus Service            | <b>50</b>      | Formen des Testaments                                               |
| <b>39</b>      | <b>Lagune Cottbus – Fit durchs Leben</b>                                                       | <b>51</b>      | Patientenverfügung,<br>Betreuungsverfügung,<br>Vorsorgevollmacht    |
| <b>40 – 41</b> | <b>Sana-Herzzentrum</b>                                                                        | <b>52</b>      | Sterbebegleitung/Hospiz                                             |
|                | <b>Praktische Alltagshilfen</b>                                                                | <b>53</b>      | Todesfall/Trauer                                                    |
| <b>42</b>      | Lieferservice von Lebensmitteln                                                                |                | <b>Rufnummern</b>                                                   |
|                |                                                                                                | <b>54</b>      | Übersicht ausgewählter Rufnummern                                   |

Ökologisch?

Langfristgarantie?

Was Sie sich wünschen – bei Ihren Stadtwerken immer günstig und sicher!

[www.stadtwerke-cottbus.de](http://www.stadtwerke-cottbus.de) +++ Fon: 0355 351-0 +++ Kundenzentrum: Karl-Liebnecht-Str. 130





obere Reihe (jeweils von links): Horst-Dieter Tommack, Eberhard Karwinski von Karwin, Dr. Christian Kundisch, mittlere Reihe: Dr. Klaus-Dieter Pietsch, Hans-Joachim Nagel, Ulrich Günther, Dietrich Hallmann, Eva-Maria Schallerschmidt, Anita Bartusch, Christine Harbers, Irena Wawrzyniak (Beauftragte der Stadt Cottbus für die Belange von Menschen mit Behinderung), Beate Dingler, Ludwig Herrn (Vorsitzender des Seniorenbeirates)

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren in der Stadt Cottbus,

gemeinsam mit der Stadtverwaltung hat der Seniorenbeirat das vorliegende Heft erarbeitet, um Ihnen Rat und Hilfe für eine Vielzahl von Lebenssituationen zu geben.

Wir möchten damit einen Beitrag dazu leisten, dass Sie sich in unserer Stadt heimisch, wohl und sicher fühlen, dass Sie einen Ratgeber in der Hand haben, in dem Sie wichtige Themen für ältere Menschen nachschlagen können.

Darüber hinaus informiert Sie diese Broschüre, wie Sie den Seniorenbeirat oder andere Gremien und Dienststellen in unserer Stadt erreichen können.

Vielleicht werden Sie bei der Lektüre des Ratgebers überrascht sein, was für ein vielfältiges Angebot es in unserer Stadt für ältere Bürger auf den Gebieten Kultur, Bildung, Sport und Geselligkeit gibt.

Nutzen Sie diese Möglichkeiten und tragen Sie selbst auf diese Weise dazu bei, dass das Zusammenleben bei uns in Cottbus noch interessanter, noch farbiger, noch lebenswerter wird.

Mit herzlichen Grüßen  
Ihr Seniorenbeirat

## REDAKTIONSHINWEIS

Trotz Bemühungen, eine Vielzahl von Informationen zu Angeboten, Diensten und Hilfen weiterzugeben, kann dieser Ratgeber keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Über die Stadtverwaltung Cottbus können weitergehende Informationen eingeholt werden. Die Informationen in diesem Ratgeber wurden nach den Angaben der jeweiligen Anbieter (wenn nicht anders angegeben) aufgenommen. Zahlreiche Organisationen, Verbände und Vereine, die in dieser Broschüre leider keine Erwähnung finden konnten, bieten älteren Bürgern weitere Beratungs-, Bildungs-, Kultur- und Freizeitangebote. Wir sind bestrebt, den Datenbestand ständig zu aktualisieren, und bitten aus diesem Grund um die Mithilfe aller Behörden, Einrichtungen, Verbände, Vereine und Initiativen, die mit Belangen der älteren Generation befasst sind. Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt die Verwaltung oder das zuständige Amt entgegen. Für das Layout und die Anzeigenakquise zeichnet sich der Verlag verantwortlich. Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind - auch auszugsweise - nicht gestattet.

**Herausgeber:** Seniorenbeirat der Stadt Cottbus in Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung Cottbus

**Redaktion:** Seniorenbeirat der Stadt Cottbus

**Redaktionsschluss:** 2016

## Was ist der Seniorenbeirat?

Der Seniorenbeirat arbeitet ehrenamtlich, überkonfessionell und überparteilich. Er versteht sich als Interessenvertretung der älteren Generation unserer Stadt.

Die Seniorenvertretung entwickelt Programme zur aktiven Lebensgestaltung und vermittelt Beratungsangebote für Seniorinnen und Senioren, fördert den Kontakt zwischen Trägern von Senioreneinrichtungen und Verbänden, welche Seniorenarbeit leisten.

Die Seniorenvertretung unterstützt und berät den Oberbürgermeister und die Stadtverordnetenversammlung zur Verbesserung der Lebensumstände der Seniorinnen und Senioren in Cottbus.

Der Seniorenbeirat ist Ansprechpartner für alle Vereine, Verbände, Einrichtungen, Parteien und Organisationen der Stadt Cottbus, aber auch für alle älteren Menschen als Einzelpersonen, die sich der Seniorenarbeit und Altenbetreuung widmen, unabhängig davon, ob sie Mitglied der in der Seniorenvertretung vertretenen Gremien sind oder nicht.

Der Seniorenbeirat der Stadt Cottbus wurde 1994 auf Beschluss der Stadtverordnetenversammlung gegründet. Mit Beschluss der Stadtverordnetenversammlung vom 23.02.2011 wurde er in die Hauptsatzung der Stadt Cottbus aufgenommen.

Er setzt sich aus 15 Mitgliedern verschiedener Organisationen oder Vereine zusammen, die von der Stadtverordnetenversammlung gewählt, die Interessen aller älteren Menschen der Stadt vertreten.

## Welche Aufgaben hat der Seniorenbeirat?

Der Beirat möchte durch seine Arbeit

- Unterstützer einer interessanten Seniorenarbeit
- Anreger von altersadäquater Bildung und Kultur sowie Geselligkeit und Unterhaltung
- Pfleger von Kontakten zu Wohlfahrtsverbänden mit Seniorenarbeit und Heimen
- Vermittler Rat suchender älterer Menschen für die vielfältigen Fragen des täglichen Lebens
- Mittler durch Stellungnahmen, Anfragen und Empfehlungen zwischen Stadtverwaltung, den Ausschüssen und Fraktionen der Stadtverordnetenversammlung sein.

Seine wesentlichsten Aufgaben sind:

- Vertretung der Interessen der Seniorinnen und Senioren gegenüber Behörden und Institutionen
- Mitwirkung bei der Vorbereitung von Programmen für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürgern
- Beteiligung bei der Behandlung und Lösung besonderer Anliegen der Seniorinnen und Senioren

Zur Realisierung der genannten Aufgaben arbeiten die Mitglieder des Seniorenbeirates auf folgenden Gebieten (es bestehen Arbeitsgruppen), in denen auch weitere sachkundige Seniorinnen und Senioren mitwirken können:

- Öffentlichkeitsarbeit/Veranstaltungen
- Bildung
- Zeitzeugen
- Kultur und Begegnungsstätten
- Gesundheitsvorsorge/Pflege
- Soziales Wohnen, Ordnung und Sicherheit

Der Seniorenbeirat arbeitet auf der Grundlage der seniorenpolitischen Leitlinien des Landes Brandenburg und der Stadt Cottbus.

### Hinweise zum Seniorenbüro

In Regie der Regionalwerkstatt Brandenburg e.V. und mit Unterstützung der Stadtverwaltung Cottbus verfügt die Seniorenvertretung über ein Seniorenbüro als wichtiges Arbeitsinstrument.

Über das Seniorenbüro können sich alle Bürgerinnen und Bürger generationenübergreifend Rat suchend an die Seniorenvertretung wenden.

### Kontakt

Stadtverwaltung Cottbus, Neumarkt 5,  
03046 Cottbus, Zimmer 46/47 (Erdgeschoss)

#### Beratungszeiten:

Mittwoch: 09.00 – 13.00 Uhr

oder nach Vereinbarung

Ansonsten telefonische Voranmeldung unter

Tel.: 0355/6122989 oder über die

E-Mail Adresse [Senioren@cottbus.de](mailto:Senioren@cottbus.de) erbeten.

Sie finden uns auch im Internet unter [www.cottbus.de](http://www.cottbus.de)



## Beirat für Menschen mit Behinderung

Der Behindertenbeirat der Stadt Cottbus arbeitet seit 1990 als ehrenamtliches, beratendes Gremium der Stadt. Die Mitglieder des Beirates sind in unterschiedlichen Fachgruppen aktiv, die sich mit aktuellen und längerfristigen Themen sowie Problemen in der Behindertenarbeit und -politik beschäftigen. Er berät die Stadtverordnetenversammlung, deren Ausschüsse und die Stadtverwaltung Cottbus bei der zielgerichteten Umsetzung von Bedürfnissen und Ansprüchen von Menschen mit Behinderung und betroffenen Cottbuser Bürgerinnen und Bürger sowie ihren Angehörigen. Er vertritt die Interessen aller Menschen mit Behinderung und deren Angehörigen in der Stadt und versteht sich als Anlaufstelle für Bürgerinnen und Bürger bei der Umsetzung gesetzlicher Rahmenbedingungen. Die Aktivitäten im Bereich von Chancengleichheit, die Entwicklung von Barrierefreiheit sowie die Aufklärung und Information aller Cottbuserinnen und Cottbuser sind dabei maßgebliche Schwerpunkte der Fachgruppenarbeit innerhalb des Beirates. Durch die Koordination der Aktivitäten mit der Cottbuser Beauftragten für die Belange von Menschen mit Behinderung ist die Basis für eine enge Zusammenarbeit, die Beratung und Unterstützung der Stadtverordneten und der Ausschüsse der Stadt Cottbus gewährleistet. Der Behindertenbeirat arbeitet eng mit der Interessenvertretung für Seniorinnen und Senioren zusammen sowie mit der kommunalen Beauftragten für die Belange von Menschen mit Behinderung und Beauftragte für die Belange von Seniorinnen und Senioren.

### Aufgaben des Beirates

- Vertretung von Interessen behinderter Bürgerinnen und Bürger, und deren Angehörigen, unabhängig von Parteien, Organisationen und Ämtern.

- Förderung von Menschen mit Behinderungen mit dem Ziel der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben der Stadt.
- Einflussnahme auf die Politik der Stadt Cottbus unter anderem in Bezug auf das Sozial- und Bildungswesen, den Wohnungs- und Städtebau sowie das Verkehrswesen mit dem Ziel hin zu einer barrierefreien Stadt, in Wirksamkeit eines lokalen Teilhabeplanes zur Umsetzung der Konvention der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen.
- Beratung der Stadtverordnetenversammlung und der Stadtverwaltung Cottbus in allen Fragen rund um die Belange von Menschen mit Behinderungen.
- Partner der Interessenvertretungen im Bereich der Behindertenarbeit.
- Hilfe in allen Fragen für betroffene Bürgerinnen und Bürger und deren Angehörigen in den regelmäßigen Sprechstunden.

### Interessenvertretung für:

Körperbehinderte  
Blinde und Sehbehinderte  
Mehrfachbehinderte  
Gehörlose, Schwerhörige  
geistig Behinderte  
Lernbehinderte  
seelisch Behinderte  
und ihre Angehörigen

### Kontakt

**Behindertenbeirat Cottbus/Chósebus**  
Neumarkt 5, 03046 Cottbus, Tel.: 0355/6122022  
E-Mail: mail@behindertenbeirat-cottbus.de

### Sprechstunden des Beirates:

Jeden ersten Dienstag im Monat in der  
Stadtverwaltung Cottbus, Neumarkt 5, Raum 2  
14.00 – 18.00 Uhr

## Pflegestützpunkt Cottbus

Neutrale und kostenlose Beratungsstelle zum Thema Pflege für alle Ratsuchenden.

### Kontakt

Stadtverwaltung Cottbus, Neumarkt 5  
03046 Cottbus, Raum 21 bis 24

**Pflegeberatung:** Tel.: 0355/6122510 oder -2511

**Sozialberatung:** Tel.: 0355/6122512 oder -2513

#### Beratungszeiten:

Dienstag 09:00 – 12.00 & 13.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag 09.00 – 12.00 & 13.00 – 18.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung. Auf Wunsch beraten wir Sie und ihre Angehörigen auch gern bei Ihnen zu Hause.

### Zu folgenden Themen werden Sie informiert:

Zu den Leistungen der Pflegeversicherung, wie z.B.:

- Beantragung von Leistungen,
- Pflegegeld und Pflegesachleistungen,
- Zusätzliche Betreuungsleistungen bei Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz,
- Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen,
- Leistungen bei Verhinderung der Pflegeperson,
- Regionale Unterstützungsmöglichkeiten.

Zu den Leistungen der Krankenversicherung, wie z.B.:

- Hilfsmittel, Heilmittel,
- Verordnungen,
- Mögliche Fahrtkosten bei medizinischer ambulanter Behandlung,
- Unterstützungsmöglichkeiten.

Zu weiteren Themen, wie z.B.:

- Leistungen der Sozialhilfe (Hilfe zur Pflege; Grundsicherung),
- Essen auf Rädern,
- Wohnortnahe Begegnungsstätten,
- Pflegezeitgesetz / Familienpflegezeit,
- Vorsorgevollmacht,
- Demenz.

## Demenz – Hilfen für Angehörige und Interessierte

Mit Blick auf die immer älter werdende Bevölkerung in Deutschland ist das Thema Demenz in aller Munde. Allein im Land Brandenburg rechnet man für das Jahr 2020 mit ca. 67.000 Menschen mit einer Demenzerkrankung. Somit werden der Versorgungsbedarf und damit die Anforderungen an die Familien steigen.

Doch was ist eigentlich eine Demenz? Unter dem Begriff Demenz werden verschiedene Erkrankungen des Gehirns zusammengefasst, bei denen es zu einer Zerstörung von Nervenzellen in bestimmten Hirnregionen kommt. Die häufigsten Formen sind die Demenz vom Alzheimer-Typ und die vaskuläre Demenz.

Die Demenz vom Alzheimer-Typ schreitet langsam voran und es stehen die Gedächtnisstörungen im Vordergrund. Bei der vaskulären Demenz kommt es aufgrund von Durchblutungsstörungen im Gehirn zur Verschlechterung der Hirnleistungen. Beide Formen sind bisher (noch) nicht heilbar.

Zur Abklärung der Demenzform sollte ein Facharzt konsultiert werden.

Wie schwierig es ist, seinen Alltag zu bestehen, wenn es ein betroffenes Familienmitglied zu versorgen gilt, davon wissen Betroffene zu berichten. Der zunehmende Verfall der geistigen, Gedächtnis- und

Verstandesfähigkeiten, die Verhaltensauffälligkeiten oder die Persönlichkeitsveränderung eines geliebten Menschen erfordern eine Unterstützung in den Aktivitäten des täglichen Lebens. Nicht selten müssen Angehörige eine „Rund-um-die-Uhr-Betreuung“ gewährleisten, so dass sie oftmals an das Zuhause gebunden sind.

Der Gerontopsychiatrische Verbund Cottbus/Spree-Neiße e.V. als unabhängiger und trägerneutraler Verein hat sich zur Aufgabe gemacht, Menschen mit Demenz und ihren pflegenden Angehörigen zu allen Fragen rund um das Thema Demenz kostenfrei mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Mit dem Ziel, die Versorgungssituation gerontopsychiatrisch erkrankter Menschen und deren Angehörigen zu verbessern, gibt der Verbund verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten, wie z.B.:

- Informationsreihen für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz
- Angehörigengruppen Demenz in Cottbus und Spremberg
- Vorträge zu verschiedenen pflegerischen und sozialrechtlichen Themen
- Organisation von Fach- und Informationstagen zum Themenbereich Demenz
- Fortbildungen für Mitarbeiter/innen der Altenhilfe

Die Vereinsarbeit wird von der Koordinierungs-, Kontakt- und Beratungsstelle übernommen. Sie dient der fachlichen Unterstützung von Vereinsmitgliedern und ist gleichzeitig für Betroffene und Angehörige ein Ansprechpartner, der ihnen bei ihren Sorgen und Nöten zuhört und mit einer fachspezifischen Beratung persönlich und unter der Telefonnummer 0355/4867137 zur Seite steht.

## Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus

Auch für ältere Menschen gibt es die Möglichkeit, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen oder eine Selbsthilfegruppe zu initiieren.

Hier können sie in eigener Sache aktiv werden, sich wechselseitig Unterstützung geben, Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen oder Interessen miteinander pflegen. Inhaltlich beschäftigen sich die Selbsthilfe- und Kontaktgruppen mit den unterschiedlichsten gesundheitlichen und sozialen Problemen (z. B. Diabetes, Rheuma, Krebs, Einsamkeit und psychische Probleme).

In Cottbus gibt es zurzeit weit über 100 Selbsthilfegruppen. Auskünfte über diese sowie deren Adressen und die entsprechenden Ansprechpartner(innen) erhalten Sie über die Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus.



### Kontakt

#### Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus

Thiemstraße 55, 03050 Cottbus

Tel.: 0355/543205

E-Mail: [kontakt@selbsthilfe-cottbus.de](mailto:kontakt@selbsthilfe-cottbus.de)

Internet: [www.selbsthilfe-cottbus.de](http://www.selbsthilfe-cottbus.de)



## Krankenkassen und ärztliche Betreuung

Weitere wichtige Partner in Fragen der vorbeugenden Gesunderhaltung, Gesundheitsberatung und nachsorgenden Gesundheitspflege sind die Krankenkassen. Ihre Krankenkasse berät zu Heil- und Hilfsmitteln (z. B. Massagen, Bäder, Krankengymnastik, Brillen, Hörgeräte, Prothesen, Rollstühle usw.), zu Rehabilitationsmaßnahmen, zur stationären und ambulanten medizinischen Behandlung und zu Kuren. Sie können Informationen über die Zuzahlungen bei Medikamenten, Zahnersatz, Krankenhausaufenthalt und Fahrtkosten zur ambulanten und stationären Behandlung erhalten. Über eine mögliche Befreiung von den genannten Kosten entscheidet ebenfalls die Krankenkasse.

**Unbedingt gut für Sie zu wissen:** Die verschiedenen Krankenkassen halten ein großes „Basisprogramm“ an **Vorsorgeuntersuchungen** bereit, die gerade für ältere Menschen sehr hilfreich sein können; sie dienen der Früherkennung von Krankheiten, um sie rechtzeitig behandeln zu können.

Es gibt nicht wenige Gesundheitsuntersuchungen, z.B.: spezielle kardiologische Vorsorgeuntersuchungen

zur Früherkennung von Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebsvorsorgeuntersuchungen (wie für Darmkrebs, Blutkrebs oder Hautkrebs), Diabetes mellitus.

Weiter wird die Früherkennung der bei Frauen und Männern spezifischen Krebsarten (Brust bzw. Prostata) immer wichtiger.

Für manche Menschen dürften Impfauffrischungen nützlich sein.

Welche Vorsorgeuntersuchung für Sie in Frage kommt – dazu können Sie sich von Ihrer Krankenkasse beraten lassen, aber gerade Ihr Hausarzt / Ihre Hausärztin ist zu allererst in der Lage, im Gespräch mit Ihnen das für Sie richtige „Programm“ zu bestimmen bzw. Sie zur Untersuchung in eine ambulante Einrichtung bzw. Praxis oder Klinik zu überweisen.

Überhaupt übernimmt der Hausarzt zunehmend für den Patienten die Lotsenfunktion zu den anderen Spezialärzten. Die freie Arztwahl ermöglicht den Wechsel des Arztes. Gleiches gilt für die Wahl des Krankenhauses, wenn eine stationäre Behandlung erforderlich wird. Jedes Krankenhaus verfügt über einen Sozialdienst, der Sie persönlich bei sozialen Problemen hinsichtlich Ihres Krankenhausaufenthaltes berät. Er gibt auch Auskunft über die Rechte als Patient.



$$\frac{5t}{2} - 7 = \frac{11}{2}$$

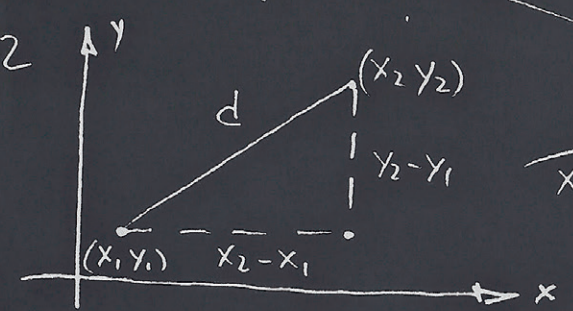
multiply by 2 to both sides

$$\left(\frac{5t}{2} - 7\right) \times 2 = \frac{11}{2} \times 2$$

$$-14 = 11$$

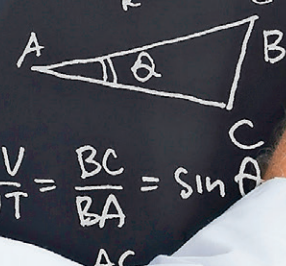
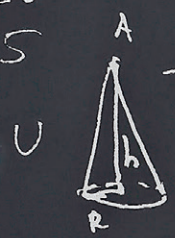
$$= 25$$

$$= 5$$

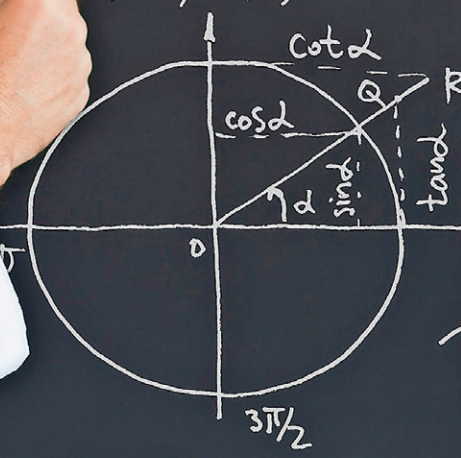


$$d^2 = (x_2 - x_1)^2 + (y_2 - y_1)^2$$

$$d = \sqrt{(x_2 - x_1)^2 + (y_2 - y_1)^2}$$



$$\frac{UV}{UT} = \frac{BC}{BA} = \sin A$$



$$\frac{\cos \theta}{1 - \cos(90^\circ - \theta)} = 2 \sec \theta$$

$$\frac{\sin \theta}{1 - \tan \theta} + \frac{\cot \theta}{1 - \tan \theta} = 1 + \sec \theta \operatorname{cosec} \theta$$

$$\frac{\cos(90^\circ - \theta)}{1 - \tan \theta} + \frac{\cos(90^\circ - \theta)}{1 - \cot \theta} = \cos \theta + \sin \theta$$

## Weiterbildung 50+/ SeniorenUniversität der BTU Cottbus-Senftenberg

Die Brandenburgische Technische Universität Cottbus-Senftenberg bietet im Rahmen ihrer SeniorenUniversität spezielle Veranstaltungs- und Bildungsangebote für die Weiterbildung 50+ sowie für Seniorinnen und Senioren an. Die SeniorenUniversität wendet sich dabei an Menschen im mittleren und höheren Lebensalter aus der Stadt Cottbus und der Region, die aus dem aktiven Berufsleben ausgeschieden sind, sich unabhängig von ihrer Vorbildung der Herausforderung zum lebenslangen Lernen stellen und am gesellschaftlichen, akademischen und kulturellen Leben der Universität teilnehmen möchten.

### Kontakt

**Brandenburgische Technische Universität  
Cottbus Weiterbildungszentrum**  
Erich-Weinert-Straße 1, 03046 Cottbus  
Lehrgebäude 10, Raum 132/133  
Tel.: 0355/693613  
E-Mail: [weiterbildung@b-tu.de](mailto:weiterbildung@b-tu.de)  
[www.tu-cottbus.de/weiterbildung](http://www.tu-cottbus.de/weiterbildung)  
[www.tu-cottbus.de/seniorenuni](http://www.tu-cottbus.de/seniorenuni)

Die aktuellen Bildungs-, Begegnungs- und Beschäftigungsangebote für Senioren an der BTU Cottbus-Senftenberg werden in folgenden Bereichen entwickelt und semesterweise im Weiterbildungskatalog der Uni und der Homepage der SeniorenUniversität veröffentlicht:

- Gasthörerschaft an ausgewählten Lehrveranstaltungen aus dem regulären Studienangebot,
- Wissenschaftliche Informationsveranstaltungen und Vortragsreihen (u.a. Öffentliche Ringvorlesungen, UniKolleg)

- Spezielle Veranstaltungs- und Bildungsangebote für Seniorinnen und Senioren (Seminare, Kurse, Workshops, Arbeits- u. Projektgruppen, Exkursionen)
- Weiterbildendes Studium für Senioren bzw. für eine mögliche nachberufliche Tätigkeit
- Sportangebote für Senioren.

## Lila Villa – Frauenzentrum Cottbus e.V.

Der Frauenzentrum Cottbus e.V. ist eine Bildungs-, Begegnungs- und Beratungseinrichtung mit frauen- und familienbezogener Ausrichtung. Seit der Gründung am 8. März 1990 engagiert sich der Verein für die politische und pädagogische Arbeit mit Mädchen, Frauen und Familien. Die Lila Villa ist ein Ort der Begegnung, Bildung und Beratung für Besucherinnen und Besucher in unterschiedlichsten Lebenslagen und mit verschiedenen Interessen.

Mit vielfältigen Angeboten wird unterschiedlichsten Zielgruppen eine Kontaktplattform für eine interessenbezogene Zusammenarbeit und lebenslanges Lernen geboten.

Das ist wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung von gegenseitigem Verständnis, mehr Toleranz, bürgerschaftlichem Engagement und die Nutzung lokaler und regionaler Ressourcen und Kompetenzen. Über 25.000 Besucherinnen und Besucher nutzen im Jahr die vielfältigen Angebote. Dazu zählen Bildungskurse wie Computer-, Sprach-, Gesundheits- oder Kreativkurse ebenso wie das Frauencafé, offene Treffs, Ausstellungseröffnungen, Lesungen, Diskussionsrunden oder Feste.

Im Frauenzentrum ist jedoch noch viel mehr los, z.B.:

- Das Lokale Bündnis für Familien setzt sich für mehr Familienfreundlichkeit in unserer Stadt ein, indem es sich in den Bereichen engagiert, wo Rahmenbedingungen für Familien verbessert werden können.

- Das Lila Lädchen nimmt gern gut erhaltene Kleidung, Spielzeug, Haushaltswaren oder ähnliches entgegen, um diese für einen symbolischen Preis an Menschen mit geringem Einkommen weiterzugeben.
- In der Regionalen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, kurz: REKIS, erhalten Menschen mit gesundheitlichen und sozialen Problemen Unterstützung, Kontakt zu anderen Betroffenen zu finden.

Gern feiern Familien ihre Feste in den schönen Räumen des Frauenzentrums.

Das Frauenzentrum Cottbus e.V. ist anerkannter Weiterbildungsträger nach dem Brandenburgischen Weiterbildungsgesetz, anerkannte Praktikumsstelle, Träger der Freien Jugendhilfe und vieler sozialer Projekte und Initiativen.

Kommen Sie in die Lila Villa und überzeugen Sie sich von unseren Angeboten!

### Kontakt

**Frauenzentrum Cottbus**, Thiemstraße 55  
03050 Cottbus, Tel.: 0355/473955  
E-Mail: [info@frauenzentrum-cottbus.de](mailto:info@frauenzentrum-cottbus.de)  
[www.frauenzentrum-cottbus.de](http://www.frauenzentrum-cottbus.de)

## Freiwilligenagentur Cottbus

### Begegnung und Interaktion mit und für Senioren

Wichtig ist es, eine gemeinsame Kommunikationsbasis zwischen Alt und Jung zu ermöglichen. Damit stärken wir den Generationenzusammenhalt. Teilhabe und Mitgestaltungsangebote für Ältere zu fördern

ist ein Anliegen der Freiwilligenagentur Cottbus. Die Freiwilligenagentur ist eine Service – und Beratungsstelle zum „Bürgerschaftlichen Engagement“ in Cottbus. Träger der Freiwilligenagentur ist der Paritätische Wohlfahrtsverband Brandenburg e. V. Unter dem Motto „Für sich und andere etwas tun“ hat die Freiwilligenagentur folgende Aufgaben:

- Beratung, Orientierung und Vermittlung von Interessierten
- Einführung und Begleitung von Freiwilligen und gemeinnützigen Einrichtungen
- Unterstützung bei der Initiierung ehrenamtlicher Projekte
- Weiterbildungsangebote für Haupt- u. Ehrenamtliche
- Förderung der Anerkennungskultur

40% der Interessierten für eine freiwillige Tätigkeit sind Senioren. Sie engagieren sich als Lernpaten, im „Lesefuchs“, als Wunschgroßeltern, Seniorentainer für Gedächtnistraining, als Paten im „Netzwerk Gesunde Kinder“ und vieles mehr.

Damit bestätigt sich das Wissen darüber, dass die ältere Generation Verantwortung für das Gemeinwesen übernehmen möchte. Aufgrund der jahrelangen Erfahrungen setzt die Freiwilligenagentur weiterhin auf das Engagement der Senioren.

### Kontakt

**Freiwilligenagentur Cottbus**,  
Zielona-Gora-Straße 16, 03048 Cottbus  
**Beratungszeiten:**  
Dienstag 09.00 – 12.00 Uhr  
Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung.  
[info@freiwilligenagentur-cottbus.de](mailto:info@freiwilligenagentur-cottbus.de)  
[www.freiwilligenagentur-cottbus.de](http://www.freiwilligenagentur-cottbus.de)

## Soziokulturelles Zentrum

Das Soziokulturelle Zentrum ist eine Einrichtung in Trägerschaft der Stadt Cottbus. Dieses Begegnungs- und Gemeinwesenzentrum ist ein offener Treffpunkt für Menschen aller Altersgruppen unabhängig von ihrer sozialen und kulturellen Herkunft oder religiösen Überzeugung.

Cottbuser Bürger, Vereine, Verbände und Institutionen können die Räume für verschiedenste Aktivitäten wie z.B. Fort- und Weiterbildungen, thematische Veranstaltungen, Familienfeiern und anderes nutzen. Im Soziokulturellen Zentrum begegnen sich verschiedenste Gruppen, die ihre vielfältigen, gemeinsamen Interessen in den Bereichen Kunst, Kultur, Musik, Theater, Bildung und Sport selbstorganisiert umsetzen.

### Folgende Einrichtungen finden Sie hier noch:

- Freiwilligenagentur Cottbus
- Paritätischer Wohlfahrtsverband, Regionalverband Lausitz
- Paritätische Kindertagesstätten gGmbH
- Gerontopsychiatrischer Verbund / Spree-Neiße e.V. (Kontakt- und Beratungsstelle für Demenzkranke & ihre Angehörigen)

#### Kontakt

##### Soziokulturelles Zentrum

Zielona-Gora-Straße 16, 03048 Cottbus  
Tel.: 0355/5850884, Fax: 0355/612135167

##### Sprechzeiten:

Dienstag 13.00 – 17.00 Uhr  
Donnerstag 09.00 – 18.00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung.  
soziokulturelles-zentrum@cottbus.de

## Stadt- und Regionalbibliothek im LERNZENTRUM Cottbus

Wo bis in die 40er Jahre des vergangenen Jahrhunderts mit Tuchen gehandelt wurde, präsentiert sich heute eine öffentliche Bibliothek, die modern und traditionell zugleich ist.

Tageszeitungen lesen und Bestseller auswählen, literarische Klassiker und Bücher aus Kindheitstagen wieder entdecken, gemütlich im Lesecafé im Erdgeschoss sitzen oder mit dem Enkel eine Abenteuerreise in den Kinder-Lese-Dschungel wagen – die Angebote begeistern durch Vielfalt und Aktualität.

### Die Medien im Überblick:

- Sachliteratur in breiter Themenvielfalt, u. a. Rechtsratgeber, Testberichte
- Sprachführer, Literatur zu Zeitgeschichte, Garten, Handarbeiten, Sport, Gesundheit und Reisen und zur Geschichte der Stadt Cottbus und der Niederlausitz
- Belletristik, auch Bücher in großer Schrift
- gesprochene Literatur auf CD (Hörbücher) für Erwachsene und Kinder
- Kinderliteratur
- Musik-CDs, Noten
- Spiel-, Kinder- und Sachfilme auf DVD
- Tages- und Wochenzeitungen, Zeitschriften verschiedener Themengebiete
- Spiele, Originalkunst

Die Bibliothek hilft, im digitalen Zeitalter anzukommen. Mit ihrer Homepage und dem Bibliothekskatalog (OPAC) ist sie im Internet präsent. Auf allen Etagen des Hauses sind PC-Arbeitsplätze mit Internetanschluss eingerichtet. Seit 2013 beteiligt sich die Einrichtung am „eAusleihe -Verbund Brandenburg“.



Damit können angemeldete Bibliotheksnutzer unabhängig von den Öffnungszeiten an jedem beliebigen Ort eBooks, ePapers oder eAudios ausleihen. Die Ausleihe von eBook-Readern in der Bibliothek ist möglich. Nach Vereinbarung werden kostenlose individuelle Kurzeinführungen in das Internet oder die eAusleihe angeboten.

### Kontakt

**LERNZENTRUM Cottbus**  
**Stadt- und Regionalbibliothek**  
 Berliner Straße 13/14, 03046 Cottbus  
 Tel.: 0355/3806024, Fax: 0355/38060-66

#### Öffnungszeiten:

|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| Montag                  | geschlossen       |
| Dienstag bis Donnerstag | 10.00 – 18.00 Uhr |
| Freitag                 | 10.00 – 19.00 Uhr |
| Sonnabend               | 10.00 – 14.00 Uhr |

info@lernzentrum-cottbus.de  
 www.lernzentrum-cottbus.de

Im Rahmen der beliebten Cottbuser Veranstaltungsreihe „Bücherfrühling“ kann man preisgekrönten Autoren und Prominenten aus Kunst oder Wissenschaft ebenso begegnen wie dem Kulturschaffenden „von nebenan“. Vierzehntägig gibt es immer mittwochs, 16 Uhr, eine fröhliche Vorlesestunde mit LeseRatte- rich Emil für Kinder von 4 bis 6 Jahren und ihre Eltern oder Großeltern.

Ein behindertengerechter Zugang ist vorhanden, die drei Etagen im Haus sind über den Fahrstuhl zu erreichen. Der Bibliotheksbesuch selbst kostet nichts. Wer etwas ausleihen oder das Internet nutzen möchte, meldet sich an und zahlt ein moderates Entgelt. Rentner z. B. entrichten für eine einjährige Bibliotheksnutzung 15 EUR. Die Leihfrist beträgt in der Regel vier Wochen, eine Fristverlängerung ist in den meisten Fällen möglich (auch telefonisch, als E-Mail oder über unseren Online-Bibliothekskatalog). Münz-Kombigeräte (Kopierer und Drucker, Schwarz-Weiß und Farbe) sind im Haus aufgestellt.

## Senioren-URANIA

Geistig fit bleiben und neues Wissen erwerben, das Einbringen eigener Erfahrungen, der Gedankenaustausch und Dialog mit Gleichgesinnten – das sind die Bildungsmotive der älteren Generation. Dabei ist die URANIA zu einem vertrauensvollen Partner geworden.

Der Name URANIA steht seit Jahrzehnten in vielen Städten Deutschlands für Kultur und Bildung, Erlebnis und Begegnung.

Genau gesagt wurde der erste Verein 1888 von Wilhelm Foerster, Alexander von Humboldt und Werner von Siemens in Berlin gegründet. In dieser langjährigen Tradition stehen viele URANIA-Vereine auch heute. Die URANIA in Cottbus ist seit 1990 als gemeinnütziger Verein eingetragen und verfügt über ein eigenes Veranstaltungszentrum im Zentrum der Stadt. Bereits seit 1996 gibt es Veranstaltungen und Kurse, die sich an den speziellen Interessen und Wünschen von Senioren orientieren. Damit sind nicht nur „seniorenfreundliche“ Kurszeiten am Vormittag oder frühen Nachmittag gemeint, sondern vor allem das Lernen in entspannter Atmosphäre, ohne Zeitdruck und mit viel Raum für individuelle Fragen, für Wiederholungen und Trainingseinheiten. „Dran bleiben weil's Spaß macht“ – so ist das Motto der Senioren-URANIA, die inzwischen zu einem Programm-Schwerpunkt des Hauses in der Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 13 geworden ist. Sie versteht sich als eine Einrichtung für Menschen in der dritten Lebensphase, die einen „nahtlosen“ Übergang vom aktiven Berufsleben in eine ebenso aktive, aber selbst bestimmte nachberufliche Lebensgestaltung unterstützt. Denn nicht zuletzt geht es darum, soziale Kontakte auch im Ruhestand zu pflegen, neue Bekanntschaften zu schließen und sich Neuem zu öffnen.

### Programmschwerpunkte:

- Computerkurse und –seminare für Anfänger und Fortgeschrittene
- Multimedialkurse für den Freizeitbereich
- Smartphone- und Tablet-Schulungen für Windows und Android
- Englisch und andere Sprachen auf verschiedenen Niveaustufen
- Vorträge und Gesprächsrunden zu allgemeinbildenden und kulturhistorischen Themen
- Interessengruppen Geschichte, Computer
- Fit & gesund: Senioren-Gymnastik, Qi Gong, geistiges Fitnesstraining, YOGA

Die aktuellen Bildungs- und Begegnungsangebote sind im Jahresprogramm der URANIA und auf der Internetseite [www.urania-cottbus.de](http://www.urania-cottbus.de) veröffentlicht, über die man sich direkt anmelden kann.

### Kontakt

#### URANIA Cottbus

Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 13, 03044 Cottbus  
Tel.: 0355/25881

#### Sprechzeiten:

Montag – Donnerstag  
09.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr  
E-Mail: [senioren@urania-cottbus.de](mailto:senioren@urania-cottbus.de)  
[www.urania-cottbus.de](http://www.urania-cottbus.de)

## Volkshochschule Cottbus

Die Volkshochschule Cottbus bietet Weiterbildung für jedermann. Das umfangreiche Programm erscheint zweimal im Jahr und enthält Kurse und Veranstaltungen aus den Bereichen Gesellschaft, Kunst und Kultur, Gesundheit, Sprachen und Arbeit und Beruf. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volkshochschule beraten Sie gern in der Geschäftsstelle.

### Kontakt

**LERNZENTRUM Cottbus Volkshochschule**

Berliner Straße 13/14, 03046 Cottbus

Tel.: 0355/3806050

#### Öffnungszeiten:

Dienstag & Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr

13.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr & 13.00 – 16.00 Uhr

volkshochschule@cottbus.de

Die aktuellen Kursangebote finden Sie auch im Internet unter [www.lernzentrum-cottbus.de](http://www.lernzentrum-cottbus.de).

## Volkssolidarität

Interessengruppen – wie z. B. Literaturcafé, regionale Buchautoren stellen ihre Werke vor. Mit Gedächtnistraining fit ins Alter - In unterhaltsamer Form erhalten wir uns unsere geistige Frische. Veranstaltungsreihe „Neues Wissen in graue Köpfe“ – interessante Gesprächsrunden

### Kontakt

**Volkssolidarität LVB e.V. Regionalverband Lausitz**

Elisabeth-Wolf-Straße 41, 03042 Cottbus

Tel.: 0355/499230, Fax: 0355/49923119

## Kulturverein „Bücherei Sandow e.V.“

Seit 2010 hat der Kulturverein „Bücherei Sandow“ ein neues Domizil im Souterrain der Christoph-Kolumbus-Schule, Muskauer Straße 1, direkt an der Straßenbahnhaltestelle Hermann-Hammerschmidt-Straße.

Hervorheben dürfen wir unseren barrierefreien Zugang – hofseitig der Schule mit dem Aufzug.

Nun schon seit über 16 Jahren bieten wir wohnortnah einen Bestand an guten, interessanten Büchern. Wer uns einmal entdeckt hat, lobt nicht nur unsere moderaten Ausleihgebühren, sondern auch das Angebot, aktuell, gut sortiert. Unsere Bücherei wird ehrenamtlich geführt. Der Verein hat zur Zeit 38 Mitglieder.

Sie finden schönggeistige Literatur: Romane, Erzählungen, Biografien, historische Romane, Kriminalromane. Ausgewähltes an Fachliteratur, Zeitschriften und Kinderliteratur. Für alle, die die russische Sprache pflegen wollen, gibt es auch Literatur in russischer Sprache und alle 14 Tage mittwoch einen russischen Teenachmittag. Aber nicht nur das! Weil wir meinen, Kultur ist auch ein Lebensmittel, halten wir nicht nur rund 6000 Medieneinheiten zur Ausleihe bereit, wir bieten auch monatlich interessante Veranstaltungen an, um Autoren mit ihren Lesern bekannt zu machen. Eine „Kleine Galerie“ stellt mit wechselnden Bildern Künstler, Laienmaler und Fotografen vor.

### Kontakt

**Bücherei Sandow e.V.** Muskauer Str. 1, 03042 Cottbus

Tel.: 0355/7299888 zu den Öffnungszeiten

Tel.: 0355/714350 außerhalb der Öffnungszeiten

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 13.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch 09.00 – 13.00 Uhr

E-Mail: [gudrun.hibsch@gmx.de](mailto:gudrun.hibsch@gmx.de)

[www.buecherei-sandow.de](http://www.buecherei-sandow.de)



## Senioren-sport

Der Stadtsportbund Cottbus als Dachorganisation von mehr als 145 Sportvereinen freut sich über die große Resonanz in Sachen Senioren- und Gesundheitssport. Mehr als 5.600 Cottbuser über 60 Jahre sind in den Cottbuser Sportvereinen aktiv, davon 2.300 Seniorensportler und über 3.300 Frauen. Allein 15 Sportvereine bieten reinen Gesundheits- oder Seniorensport in Cottbus Woche für Woche an.

„Der Seniorensportbereich wächst seit Jahren kontinuierlich. Immer mehr haben sich die Mitgliedsvereine auf das große Interesse der Senioren, Sport in der Gemeinschaft zu erleben, eingestellt. Dabei reicht die Angebotspalette von klassischem Gymnastiksport, dem Herz- oder Wirbelsäulensport bis hin zum orthopädischen Schwimmen, Seniorentischtennis, Nordic Walking und Seniorentanz. Vorreitervereine sind auf diesem Gebiet das SGZ, der Gymnastiksportverein, der Gesundheit 2000 oder der BPRSV. Mittlerweile haben alle Mehrspartenvereine tolle und abwechslungsreiche Angebote für Senioren step by step entwickelt. Leben ist Bewegung und in jedem Alter haben der Sport und die regelmäßige Bewegung eine besondere Bedeutung. Mit zunehmendem Alter ist der Sport ein Ausgleich für Körper und Seele gleichermaßen.

Neben der Organisation des beliebten Seniorensportfestes sehen wir besonders in der Qualifizierung der Übungsleiter für den Gesundheits- und Seniorensport einen Schwerpunkt in unserer Arbeit. Darüberhinaus sind das Wissen und die Erfahrung der reiferen Cottbuser als Übungsleiter, Vorstandsmitglied oder als Helfer im Verein jederzeit gefragt,“ so Tobias Schick, Geschäftsführer des Stadtsportbunds Cottbus e.V.

Aber auch Ihre Ärzte und Krankenkassen kennen die Präventions- und Rehasportangebote hier vor Ort in

den Vereinen, Fitnessstudios oder Physiotherapien. Im Rahmen der Seniorenwoche im Juni jedes Jahres findet unser beliebtes Seniorensportfest im Cottbuser Sportzentrum statt. Nähere Informationen entnehmen Sie bitte dem Sportkalender.

### Kontakt

**Stadtsportbund Cottbus e. V.**  
Dresdener Straße 18, 03050 Cottbus  
Tel.: 0355/474092, Fax: 0355/4300131  
info@stadtsportbund-cottbus.de  
www.stadtsportbund-cottbus.de

### Cottbuser Sportvereine (Auswahl)

**Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitationssportverein e. V. (PRSV e.V.)**  
Tel.: 0355/2909469, E-Mail: post@bprsv.de  
www.bprsv-online.de

**Gesundheit 2000 e.V.**  
Tel.: 0355/711256, E-Mail: GES2000CB@web.de  
www.gesundheit2000-cottbus.de

**Gymnastikverein Cottbus e.V.**  
Tel.: 0355/700183  
E-Mail: mittag-gymnastikverein@gmx.de  
www.gymnastikverein-cottbus.de

**Herzgruppen Cottbus e.V.**  
Tel.: 0355/824168, E-Mail: ute.breuhahn@arcor.de

**PhysioSport e.V.**  
Tel.: 0355/3553838

**Wandersportverein Empor Cottbus e.V.**  
Tel.: 0355/712478, E-Mail: emport.cottbus@gmx.de

**Verein für Gesundheitssport in Cottbus e.V.**  
Tel.: 0355/52962916  
E-Mail: gesundheit.2010@googlemail.de



## **Sport-Gesundheits-Zentrum e.V. Cottbus**

Der Sport-Gesundheits-Zentrum e. V. Cottbus, der seit dem 22. Oktober 1990 im Sportzentrum Cottbus seinen Vereinssitz hat, ist Ihr Partner in Sachen Gesundheitsvorsorge und Gesundheitspflege und engagiert sich seit mehr als 20 Jahren im Gesundheits-, Präventions- und Rehabilitationssport der Stadt Cottbus.

### **Präventionssport**

Wir leben in einer Zeit, in der jeder Mensch aktiv seinen Alltag bestimmen kann. Fitness und Gesundheit hängen untrennbar zusammen und wer sich regelmäßig bewegt, entlastet letztendlich das Gesundheitssystem. Aus diesem Grund bezuschussen die gesetzlichen Krankenkassen nach §20 des fünften Sozialgesetzbuches die Teilnahme an Präventionskursen finanziell mit bis zu 80 % der Kursgebühren. Unsere Präventionskurse sorgen für Fitness und aktive Gesundheitsförderung, denn wer heute Schmerzen und Krankheiten mit gezielter, richtiger Bewegung vorbeugt, muss morgen weniger in aufwändige

Behandlungen investieren. Weiterhin zeichnen sich unsere Kurse durch eine kleine Gruppengröße aus, wodurch eine hohe Betreuungsintensität ermöglicht wird. Eine Vertragsbindung ist nicht erforderlich, da die Kurse einzeln durchgeführt werden. Dennoch profitieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von intensiver, individueller Beratung und Betreuung.

### **Rehabilitationssport**

Rehabilitationssport bietet Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport ihre Mobilität zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und damit wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Er kommt grundsätzlich für alle Menschen mit oder mit drohender Behinderung sowie chronisch Kranke in Frage. Rehabilitationssport hat das Ziel, Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität zu verbessern. Ihr Selbstbewusstsein, insbesondere auch das Selbstbewusstsein von behinderten oder von Behinderung bedrohten Frauen und Mädchen zu stärken und Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten. Hilfe zur Selbsthilfe hat das Ziel, Ihre eigene Verantwortlichkeit für Ihre Gesundheit zu stärken und Sie zum langfristigen, selbständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining zu motivieren. In den Sportgruppen des Sport-Gesundheits-Zentrum e.V. Cottbus finden Sie Menschen, die ähnlich wie Sie von einer Einschränkung betroffen sind. Neben dem gemeinsamen Sporttreiben ist auch der Austausch mit anderen ein wichtiges Element des Rehabilitationssportes.

### **Kontakt**

**Sport- und Gesundheitszentrum e. V.**  
Tel.: 0355/472738  
E-Mail: [info@sgz-cottbus.de](mailto:info@sgz-cottbus.de)  
[www.sgz-cottbus.de](http://www.sgz-cottbus.de)

Wohnen gehört zu den Grundbedürfnissen des Lebens. Gerade im höheren Lebensalter verbringen die Menschen immer mehr Zeit in ihrer Wohnung und nutzen je nach Mobilität das unmittelbare Wohnumfeld. Hier muss der Maßstab für „Lebensqualität“ angesetzt werden. Neben Sicherheit und Geborgenheit spielen Selbstständigkeit und Eigenverantwortung sowie gesellschaftliche Teilhabe eine maßgebliche Rolle. Besonders wichtig ist der Aspekt, dass ältere Menschen auch in der gewohnten Umgebung bleiben können, wenn sie infolge Krankheit oder Behinderung bei einhergehender Pflegebedürftigkeit in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Wohnungsanpassungsmaßnahmen und notwendig werdende Serviceleistungen helfen hierbei.

## Hinweise zum altersgerechten Wohnen

Sollten Sie sich mit dem Gedanken tragen, Ihre bisherige Wohnung zu wechseln, wird empfohlen, nachstehende Aspekte zu überdenken, denn ein Wohnungswechsel im Alter erfordert immer besondere physische und psychische Anstrengungen:

- ▶ Prüfen Sie bitte genau, ob Sie alle Möglichkeiten ausgeschöpft haben, um in Ihrer jetzigen Wohnung bleiben zu können. Oftmals lassen sich bestimmte Umbauten in Ihrer jetzigen Wohnung (Beseitigung von Schwellen, Anbringen von Haltegriffen) mithilfe der dafür zuständigen Stellen unkompliziert realisieren.
- ▶ Alle pflegerischen und andere soziale Dienste unterstützen Sie auch in Ihrer jetzigen Wohnung. Maßnahmen zur Erhöhung Ihrer persönlichen Sicherheit (z. B. Hausnotruf, Wechselsprechanlage) lassen sich ebenfalls in Ihrer Wohnung installieren.

- ▶ Sollten Sie sich entschließen umzuziehen, informieren Sie sich bitte vorher gründlich.
- ▶ Besichtigen Sie Ihre künftige Wohnung, sprechen Sie mit Hausbewohnern über das Wohnumfeld, über eventuelle Probleme und Schwierigkeiten.
- ▶ Vergleichen Sie die für Sie infrage kommenden Angebote. Prüfen Sie die Preise, ermitteln Sie die zu erwartenden monatlichen Gesamtbelastungen. Berücksichtigen Sie die Umzugskosten.
- ▶ Ermitteln Sie persönliche Auswahlkriterien, z. B.
  - Lage der Wohnung
  - Infrastruktur, Verkehrssituation, Einkaufsmöglichkeiten
  - Ausstattung der Wohnung
  - Mietpreise
  - Serviceleistungen und die dafür zu entrichtenden Betreuungspauschalen.

Bei den mit einem Umzug verbundenen Formalitäten ist Ihnen die Stadtverwaltung Cottbus mit ihrem Bürgeramt behilflich.

### Kontakt

Stadtverwaltung Cottbus  
 Fachbereich Bürgerservice  
 Karl-Marx-Str. 67, 03044 Cottbus  
 Tel.: 0355/6120

*Betreutes Wohnen am Sanzeberg!*



Merzdorfer Weg 40-43, 03042 Cottbus  
 Tel. 0355-4763-0 [www.sanzeberg.de](http://www.sanzeberg.de)



**Sanzeberg**  
 Seniorenresidenz Cottbus

## Beratung und Hilfe bei der Wohnungssuche/Wohnraumanpassung/Mietrecht

**GWC-Gebäudewirtschaft** 0355/78260  
Cottbus GmbH, Werbener Str. 3, 03046 Cottbus

### Hausverwaltungen:

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| 1. Nord/Schmellwitz       | 0355/7826410 |
| 2. Mitte/West             | 0355/7826510 |
| 3. Ost/ Sandow            | 0355/7826610 |
| 4. Süd/Sachsendorf/Madlow | 0355/7826710 |

**eG Wohnen 1902** 0355/75280

Heinrich-Albert-Str. 16,  
03042 Cottbus

### Geschäftsstellen:

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 1. Mitte              | 0355/7528300 |
| 2. Sachsendorf/Madlow | 0355/7528400 |
| 3. Schmellwitz        | 0355/7528500 |
| 4. Sandow/Ströbitz    | 0355/7528200 |

**Service-Center** 0355/7528350

Brandenburger Platz 10, 03046 Cottbus

### Beauftragte für Menschen mit Behinderungen

Neumarkt 5, 03046 Cottbus 0355/6122017

**Pflegestützpunkt Cottbus** 0355/6122510

Neumarkt 5, 03046 Cottbus 0355/6122511/12/13

### Stadtverwaltung Cottbus

#### Wohngeldstelle

Karl-Marx-Straße 67, 03046 Cottbus 0355/6120

### Mieterbund Cottbus – Guben und Umgebung e.V.

(Beratung und Hilfe bei Fragen zum Mietrecht)

Friedrich-Ebert-Straße 34

03044 Cottbus 0355/702204

## Wohnraumanpassung, was ist das?

- Die Wohnung entsprechend der Lebensführung älterer Menschen zu verändern.
- Die Wohnung mit Hilfsmitteln und Gegenständen so einzurichten, dass eine selbstständige Haushaltsführung auch mit Behinderung möglich ist.
- Die Umgestaltung einzelner Räume, z. B. des Bades, weil die bisherige Einrichtung so nicht mehr genutzt werden kann.

## Wohngeld – Miet-/Lastenzuschuss

Wohngeld wird zur wirtschaftlichen Sicherung angemessenen und familiengerechten Wohnraums als Miet- oder Lastenzuschuss zu den Aufwendungen für den Wohnraum geleistet. Er hilft Haushalten, deren Einkommen nicht ausreicht, um sich selbst eine angemessene Wohnung zu besorgen. Auf Wohngeld besteht ein Rechtsanspruch. Jeder, der die Voraussetzungen erfüllt, sollte deshalb seinen Anspruch geltend machen.

Wohngeld kann man nur erhalten, wenn man einen Antrag stellt und die Voraussetzungen nachweist. Der Anspruch auf Wohngeld und dessen Höhe, hängt von folgenden drei Faktoren ab:

- Anzahl der zu berücksichtigenden Haushaltsmitglieder,
- Höhe des Gesamteinkommens,
- Höhe der zu berücksichtigenden Miete oder Belastung

Die entsprechenden Formulare erhält man in der Stadtverwaltung Cottbus/Wohngeldstelle, im Stadtbüro, und sie können von der Seite [www.cottbus.de](http://www.cottbus.de) heruntergeladen werden. Die Mitarbeiter der Wohngeldstelle sind beim Ausfüllen der Formulare behilflich und geben bei bestehenden Fragen gern Auskunft (Telefon: 0355/6120).



Gebäudewirtschaft  
Cottbus GmbH

## Generationen wohnen in Cottbus



Die Gebäudewirtschaft Cottbus GmbH ist mit über 17.000 Wohnungen der größte Vermieter im Land Brandenburg und ein verlässlicher Partner für viele Cottbuser Mieter. Mit dem vielfältigen Wohnungsangebot in allen Stadtgebieten finden Sie den individuellen, passenden und bezahlbaren Wohnraum. **Wir freuen uns auf Sie!**

### Gebäudewirtschaft Cottbus GmbH

Werbener Straße 3  
03046 Cottbus  
Tel.: 03 55 78 26-0  
info@gwc-cottbus.de  
www.gwc-cottbus.de



## Wohnformen und Möglichkeiten der Unterstützung und pflegerischen Versorgung

Es muss nicht immer ein Heim sein...

### Eigene Wohnung

Es besteht keine gemeinschaftliche Betreuung und/oder Pflege. Die Auswahl und Zusammenstellung eventuell benötigter Dienstleistungen erfolgt durch den Mieter.

### Eigene Wohnung in Quartieren für ältere Menschen mit organisierten Betreuungsangeboten

Der Anteil an älteren Menschen nimmt zu. Dies macht sich auch in der „Mieterstruktur“ ganzer Wohnviertel bemerkbar. Solche Wohnviertel oder Blocks können sich zu Quartieren entwickeln, in denen ein Bedarf für eine gute Infrastruktur an Unterstützungs- und Pflegeangeboten, sozialen und nachbarschaftsunterstützenden Angeboten besteht (z.B. Sozialstationen, Begegnungsstätten etc.).

In damit entstehenden sogenannten Quartieren für ältere Menschen wird den Mietern zumeist ein Serviceangebot mit hauswirtschaftlicher Unterstützung und Notrufdienst unterbreitet. Grundsätzlich besteht keine gemeinschaftliche Betreuung und Pflege, für die Auswahl und Zusammenstellung der benötigten Dienstleistungen (wie die Wahl eines Pflegedienstes) sind die Mieter selbst verantwortlich.





### Service-Wohnen/Betreutes Wohnen

Es handelt sich um eine Wohnform, in der ältere Menschen Unterstützung finden. Hier wird den Mietern zumeist ein Serviceangebot mit hauswirtschaftlicher Unterstützung und Notrufdienst unterbreitet. So werden eine Reihe von Grundleistungen in den Bereichen Sicherheit, allgemeine Betreuung und sogenannte niedrigschwellige Unterstützungsleistungen angeboten, die das selbstständige Leben erleichtern. Daneben besteht auch die Möglichkeit, einen Vertrag mit einem ambulanten Pflegedienst seiner Wahl abzuschließen. Grundsätzlich besteht keine gemeinschaftliche Betreuung und Pflege, für die Auswahl und Zusammenstellung der benötigten Dienstleistungen (wie die Wahl eines Pflegedienstes) sind die Mieter selbst verantwortlich. Es bestehen gute Kontaktmöglichkeiten zu anderen Mietern des betreuten Wohnens mit vergleichbaren Bedürfnissen aufgrund der räumlichen Nähe.

Neben Wohnanlagen des Betreuten Wohnens in Wohnanlagen oder im Wohnungsbestand gibt es diese Wohnform auch am und im Pflegeheim. Dabei leben die Bewohner zumeist in abgeschlossenen kleinen Wohnungen, haben aber auch die Möglichkeit, die Angebote des Pflegeheimes zu nutzen (z. B. Veranstaltungen, Friseur, Essen, Wäscheservice, Cafeteria oder andere).

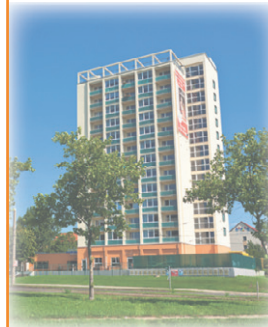
### Das Betreute Wohnen in Cottbus



### Das Wohnkonzept der Paulinen Wohnanlage mit individueller Betreuung in familiärer Gemeinschaft

In der Paulinen Wohnanlage bieten wir spezielle Wohnkonzepte. Im Alter erwachsen oftmals hinsichtlich Betreuung und Pflege ganz besondere Anforderungen.

- Wir schaffen für unsere Mieter eine alltagsnahe Struktur, die soziale Kontakte und eine weitgehend selbstständige Lebensweise unterstützt.
- Selbstverständlich ist, dass wir behutsam Orientierungshilfe geben, eigene Interessen fördern und zu gemeinsamer Beschäftigung anregen.
- Wichtig ist uns, ein für die Mieter vertrautes Umfeld zu gestalten.



### Unser Angebot:



- Freundliche individuelle Wohnungen
- Barrierefreie und funktional ausgerichtete Anlage
- Betreuung durch speziell ausgebildetes Fachpersonal
- Abwechslungsreiche Aktivitäten
- 24-Stunden-Versorgung

Nutzen Sie die Möglichkeit, unsere Anlage in aller Ruhe kennen zu lernen. Vereinbaren Sie dazu einen Besuchstermin. Überzeugen Sie sich von unseren umfassenden Leistungen und unserer breiten Angebotspalette, die den unterschiedlichsten Bedürfnissen und individuellen Vorlieben gerecht wird.

**Wir freuen uns auf Sie.**



Paulinen Wohnanlage · Thiemstraße 71 · 03050 Cottbus · Tel. 0355/47 63 74 44  
[www.paulinen-wohnanlage.de](http://www.paulinen-wohnanlage.de) · [verwaltung@paulinen-wohnanlage.de](mailto:verwaltung@paulinen-wohnanlage.de)



## Pflegeheim

Stationäre Pflegeeinrichtungen sind Einrichtungen, in denen die in der Regel benötigte Pflege durch den Betreiber der Pflegeeinrichtung mit einer Rundumversorgung in allen Lebensbereichen garantiert wird. Demzufolge sind Bewohner in der Wahl und Gestaltung der Betreuung vom Leistungsanbieter abhängig. Zudem benötigen Pflegeheime einen Versorgungsvertrag mit den Landesverbänden der Pflegekassen, um Leistungen der stationären Pflege erbringen zu dürfen.

Die Bewohner leben in der Regel in Einzel- oder Doppelzimmern, in die auch eigene Möbel mitgenommen werden können. Eine umfassende pflegerische und hauswirtschaftliche Versorgung und Betreuung ist gewährleistet.

Die vollstationäre Pflege wird von der Pflegekasse gewährt, wenn eine häusliche oder teilstationäre Pflege nicht mehr möglich ist oder die Versorgung den Bedarf nicht ausreichend decken kann. In der Regel wird Notwendigkeit der vollstationären Pflege vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen festgestellt.

Das Heimentgelt, welches für die Heimunterbringung zu entrichten ist, beinhaltet den Pflegesatz, die Unterkunfts- und Verpflegungskosten sowie die Investitionskosten und ggf. die Ausbildungsvergütung. Fallen Kosten über den Leistungsbetrag an, den die Pflegekasse erbringt, muss der Heimbewohner dafür selbst aufkommen.

Sollte die betroffene Person nicht über ein ausreichendes Einkommen oder Vermögen verfügen, so kann ein Antrag beim zuständigen Sozialhilfeträger gestellt werden. Die Prüfung des Einsatzes von Einkommen und Vermögen beinhaltet dann auch die Prüfung der Unterhaltspflicht von Kindern gegenüber ihren Eltern und ggf. umgekehrt.

*Wir beraten Sie gern!*

- Ambulante Pflege
- Tagespflege
- Betreutes Wohnen
- Kurzzeitpflege
- Vollstationäre Pflege
- Verhinderungspflege
- Therapeutische Kurzzeitpflege




**Sanzeberg**  
Seniorenresidenz Cottbus

Merzdorfer Weg 40-43, 03042 Cottbus  
Tel. 0355-4763-0 [www.sanzeberg.de](http://www.sanzeberg.de)

### Selbstorganisierte Wohngemeinschaft (von Seniorinnen und Senioren organisiert und initiiert)

In diesen Wohngemeinschaften tragen die Nutzer die Verantwortung, übernehmen die Organisation und können den Pflegedienst frei wählen. Der Grad der strukturellen Abhängigkeit ist gering.

### Von Pflegediensten oder Vermietern angebotene Wohngemeinschaften

In diesen Wohngemeinschaften trägt in der Regel der Pflegedienst einen großen Teil der Verantwortung. Diese kann jedoch auch geteilt werden, wenn etwa bestimmte Leistungen von den Nutzern selbst organisiert oder erbracht werden. Der Grad der strukturellen Abhängigkeit kann daher unterschiedlich hoch sein.

### Kleine, wie Wohngemeinschaften gestaltete Pflegeeinrichtungen

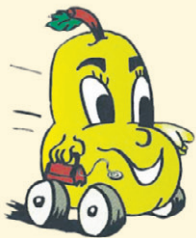
In diesen Wohngemeinschaften liegt die Gesamtverantwortung bei dem Pflegedienst. Der Grad der strukturellen Abhängigkeit ist sehr hoch und vergleichbar mit dem in Pflegeeinrichtungen. Die Vermietung des Wohnraums und die Pflegeleistungen werden aus einer Hand erbracht oder sind aus anderen Gründen untrennbar miteinander verknüpft. Das hieße im Falle der Kündigung des Pflegevertrages gleichzeitiger Auszug aus der Einrichtung.

### Intensivpflege-Wohngemeinschaften

In solchen Wohngemeinschaften leben Menschen mit sehr hohem Pflegebedarf. Das sind zum Beispiel invasive und nichtinvasive Heimbeatmung, Wachkoma, Lungenerkrankungen, neurologische Erkrankungen, Muskelerkrankungen, Schädel-Hirn-Verletzungen etc ...

Der Grad der strukturellen Abhängigkeit ist aufgrund der mit dem Schwerstpflegebedarf verbun-

## Hauskrankenpflege Damaris Birne



Gallincher Hauptstraße 60  
03051 Cottbus

Tel.: 03 55/4 30 22 98  
Fax: 03 55/4 86 75 39

**Pflegebereitschaft**  
**01 52/33 77 65 64**

[www.hkp-birne.de](http://www.hkp-birne.de)

#### Beratung:

- kostenlos, zu Leistungen der Krankenkassen, Pflegekassen, Ämtern und deren Finanzierung
- zu Möglichkeiten der Vielfalt in der häuslichen Versorgung
- gesetzlich vorgeschriebene Beratungseinsätze

#### Begleitung:

- in den sich verändernden individuellen Lebenssituationen

#### Betreuung:

- in Ihrer ganz persönlichen Häuslichkeit, individuell nach Ihren Wünschen
- Zusammenarbeit mit anderen Dienstleistungsunternehmen

#### Behandlung:

- durch den behandelnden Arzt verordnete medizinische Leistungen wie z. B.:  
– moderne Wundversorgung, Medikamentengabe, verschiedene Arten von Injektionen, künstliche Ernährung und vieles mehr
- Zusammenarbeit mit allen Haus- und Fachärzten

#### Berufserfahrung:

- gibt Ihnen Sicherheit, optimal versorgt zu sein
- Bereitschaft: *Rund um die Uhr*

*Inmitten der Schwierigkeiten liegt die Möglichkeit.*  
*A. Einstein*

denen Notwendigkeit der permanenten Überwachung und Anwesenheit von Pflegekräften sehr hoch. In der Regel erfolgt eine 1:1 – Betreuung.

### **Teilstationäre Versorgung (Tages- und/oder Nachtpflege)**

Bei der teilstationären Versorgung handelt es sich um eine zeitweise Betreuung im Tagesverlauf oder während der Nacht in einer Einrichtung/Pflegeheim bzw. in einer Tagespflegestätte.

In der Regel wird sie von Pflegebedürftigen in Anspruch genommen, deren Angehörige berufstätig sind oder bei denen die häusliche Pflege nicht in ausreichendem Umfang zur Verfügung gestellt werden kann. Die teilstationäre Pflege muss im Einzelfall erforderlich sein. Fallen Kosten über den Leistungsbetrag an, den die Pflegekasse erbringt, muss der Besucher der teilstationären Einrichtung dafür selbst aufkommen.

Sollte die betroffene Person nicht über ein ausreichendes Einkommen oder Vermögen verfügen, so kann ein Antrag beim zuständigen Sozialhilfeträger gestellt werden.

Die Prüfung des Einsatzes von Einkommen und Vermögen beinhaltet dann auch die Prüfung der Unterhaltspflicht von Kindern gegenüber ihren Eltern und ggf. umgekehrt.

### **Kurzzeitpflege**

Es gibt viele Pflegebedürftige, die nur für eine begrenzte Zeit auf stationäre Pflege angewiesen sind, z. B. im Anschluss an eine Krankenhausbehandlung. Während dieser Zeit soll der Pflegebedürftige so weit mobilisiert werden, dass er in seine häusliche Umgebung zurückkehren kann. Fallen Kosten über den Leistungsbetrag an, den die Pflegekasse erbringt,

muss der Heimbewohner dafür selbst aufkommen. Sollte die betroffene Person nicht über ein ausreichendes Einkommen oder Vermögen verfügen, so kann ein Antrag beim zuständigen Sozialhilfeträger gestellt werden.

Die Prüfung des Einsatzes von Einkommen und Vermögen beinhaltet dann auch die Prüfung der Unterhaltspflicht von Kindern gegenüber ihren Eltern und ggf. umgekehrt.

### **Verhinderungspflege**

Es gibt viele Pflegebedürftige, die nur für eine begrenzte Zeit auf stationäre Pflege angewiesen sind. Hier können die Leistungen der Pflegekasse genutzt werden, um z. B. eine Erholungsphase für die Pflegeperson in der Häuslichkeit zu schaffen oder eine Krisensituation bei der häuslichen Pflege zu bewältigen.

## **Die Aufsicht für unterstützende Wohnformen (ehemals Heimaufsicht)**

Ältere, pflegebedürftige Menschen oder Menschen mit Behinderungen, die in unterstützenden Wohnformen, wie z. B. in Pflegeheimen, Wohnstätten für Menschen mit Behinderungen oder in ambulant betreuten Wohngemeinschaften leben, sind besonders schutzwürdig, weil sie oftmals ihre Rechte und Interessen nicht oder nicht ausreichend selbst vertreten können und von dem Träger der Einrichtung strukturell abhängig sind. Im Jahr 2010 trat im Land Brandenburg das neue Brandenburgische Pflege- und Betreuungswohngesetz (BbgPBWoG) in Kraft. Zielstellung des Gesetzes ist es, die Selbstbestimmung, Autonomie und Selbstverantwortung der Bewohnerinnen und Bewohner sowie Nutzerinnen und Nutzer in den unterstützenden Wohnformen zu stärken.

| Einrichtung                                                                                                                 | Anschrift/Kontakt                                                                                                      | Angebot                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ansgari Pflegeteam<br/>Cottbus GmbH</b>                                                                                  | Merzdorfer Weg 40 – 43<br>03042 Cottbus<br>Tel.: 0355/47630<br>Fax: 0355/4763163<br>www.sanzeberg.de                   | stationäre Pflege, Kurzzeit- und<br>therapeutische Kurzzeitpflege,<br>Verhinderungspflege, Schwerst-<br>pflege, Tagespflege, betreutes<br>Wohnen, Angehörigenberatung,<br>Dementenbetreuung, Begeg-<br>nungszentrum für Seniorinnen<br>und Senioren, Mittagstisch für<br>jedermann |
| <b>ASB Senioren- und<br/>Pflegeheim „Riedelstift“</b>                                                                       | Bautzener Straße 42,<br>03050 Cottbus<br>Tel.: 0355/47750 und 0355/703040<br>Fax: 0355/4775477<br>www.asb-cottbus.info | vollstationäre Pflege,<br>Kurzzeitpflege, Tagespflege,<br>betreutes Wohnen                                                                                                                                                                                                         |
| <b>AWO Brandenburg Süd e. V.</b>                                                                                            | Clara-Zetkin-Straße 14<br>03046 Cottbus<br>Tel.: 0355/780060,<br>Fax: 0355/780067777<br>www.awo-bb-sued.de             | vollstationäre Pflege,<br>Kurzzeitpflege, Verhinderungs-<br>pflege, Tagespflege, betreutes<br>Wohnen, ambulante Pflege,<br>Seniorenclub                                                                                                                                            |
| <b>Deutsches Rotes Kreuz</b>                                                                                                | An der Priormühle 13<br>03050 Cottbus<br>Tel.: 0355/4858200<br>Fax: 0355/4858261<br>www.drk-forst.de                   | Betreuung und Pflege 24 h am Tag<br>alle Pflegestufen, familiäre Atmos-<br>phäre, eigene Möbel können<br>mitgebracht werden, ambulante<br>Therapien, Ärzte in der Nähe,<br>Frisör und Fußpflege im Haus,<br>Haustiere möglich                                                      |
| <b>Diakonisches Werk<br/>Niederlausitz gGmbH</b>                                                                            | Feldstraße 24<br>03044 Cottbus<br>Tel.: 0355/8777611<br>Fax: 0355/8777600<br>www.danl.de                               | vollstationäre Pflege, Kurzzeitpfle-<br>ge, Tagespflege, stationäre Pflege-<br>plätze in Demenz-Wohngruppen,<br>betreutes Wohnen – Beratung,<br>gemeinsame Freizeitaktivitäten,<br>Hausnotruf, Mahlzeitenservice,<br>Wäschedienst u. v. a. m.                                      |
| <b>LAFIM Dienste für Men-<br/>schen im Alter gGmbH<br/>Evangelisches Senioren-<br/>zentrum „Johann Hinrich<br/>Wichern“</b> | Taubenstraße 15<br>03046 Cottbus<br>Tel.: 0355/355470<br>Fax: 0355/35547102<br>www.lafim.de                            | vollstationäre Pflege,<br>Betreutes Wohnen, Tagespflege                                                                                                                                                                                                                            |

Zuständige Behörde für die Durchführung dieses Gesetzes ist das Landesamt für Soziales und Versorgung Brandenburg als Aufsicht für unterstützende Wohnformen (AuW). Schwerpunkte in der Arbeit der Aufsicht für unterstützende Wohnformen sind die Beratung von Einrichtungen, Bewohnerinnen, Bewohnern und Angehörigen sowie die Prüfungen der Wohnformen vor Ort. Geprüft werden dabei die Einhaltung der Würde, Selbstbestimmung und Mitwirkungsrechte der Bewohnerinnen und Bewohner, aber auch die Qualität der Pflege und Betreuung, die

Qualität der Personalausstattung und die Erbringung vertraglicher Leistungen entsprechend gesetzlicher Bestimmungen. Insgesamt geht es darum, dass in den unterstützenden Wohnformen eine möglichst hohe Lebensqualität für die Bewohnerinnen und Bewohner sichergestellt wird.

Beschwerden und Hinweise auf Missstände in Einrichtungen können anonym oder namentlich an die AuW gerichtet werden. Die AuW geht jeder Beschwerde nach und behandelt diese, wenn gewünscht, auch vertraulich.



## Im Alter zufrieden und umsorgt leben

- ideale Anbindung zum Stadtkern
- 32 seniorengerechte, komfortable Appartements (barrierefrei mit Küche, Bad, Balkon)
- abwechslungsreiche Veranstaltungen
- familiäre Atmosphäre und Nachbarschaftshilfe

### **ProCurand Seniorenresidenz Cottbus**

Brauhausbergstraße 1 • 03050 Cottbus

Telefon 03 55/42 26 26 • [www.procurand.de](http://www.procurand.de)

## Kontakt

**Landesamt für Soziales und Versorgung**  
Aufsicht für unterstützende Wohnformen  
Lipezker Straße 45, Haus 5, 03050 Cottbus  
Tel.: 0355/2893335



| Einrichtung                                                                    | Anschrift/Kontakt                                                                                                   | Angebot                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malteser Betriebsgesellschaft Sachsen gGmbH</b>                             | Johannes-Brahms-Straße 8<br>03044 Cottbus<br>Tel.: 0355/49350<br>Fax: 0355/4935105<br>www.malteserstift-cottbus.de  | vollstationäre Pflege (60 Plätze) mit einer Dementenwohnebene, Kurzzeit- und Verhinderungspflege (5 Plätze), Wohnen mit Service (28 Wohnungen)                                        |
| <b>Medicus Cottbus GmbH</b>                                                    | Franz-Mehring-Straße 55 – 61<br>03046 Cottbus<br>Tel.: 0355/2886600<br>Fax: 0355/28867620<br>www.medicus-cottbus.de | stationäre Pflege Stufe 1 - Härtefall, (Pflegezentrum „Mühleninsel“, Pflegezentrum „Am Blechenpark“), Kurzzeit- und Verhinderungspflege, Servicewohnen, Seniorenkantine               |
| <b>M.E.D. Gesellschaft für Altenpflege mbH</b>                                 | Werner-Seelenbinder-Ring 4<br>03048 Cottbus<br>Tel.: 0355/58390, Fax: 0355/5839406<br>www.med-cottbus.de            | vollstationäre Pflege, Kurzzeitpflege, Tages- und Nachtpflege, ambulante Alten- und Krankenpflege, betreutes Wohnen                                                                   |
| <b>Pflege zu Haus; Gruppes Sozialzentrum</b>                                   | Dostojewskistraße 11<br>03050 Cottbus<br>Tel.: 0355/8628628<br>Fax: 0355/8628629<br>www.pflege-zu-haus-cottbus.de   | teilstationäre Betreuung, u. a. Tagespflege, Tagescafe, Seniorenturnen, Basteln, Singen, Ausflüge, ambulante und psychiatrische Krankenpflege                                         |
| <b>Gemeinnütziger ProCurand Seniorenresidenzen</b>                             | Brauhausbergstraße 1<br>03050 Cottbus<br>Tel.: 0355/422626<br>Fax: 0355/4887313<br>www.procurand.de                 | Servicewohnen - zentrumsnah, Ärztehaus in der Nähe, ruhige Lage, Notruf in der Wohnung, Mittagstisch in Gemeinschaft möglich, kulturelle Angebote                                     |
| <b>Pro Seniore Betreuungs-dienste Brandenburg gGmbH Residenz Cottbus gGmbH</b> | Fontaneplatz 1, 03050 Cottbus<br>Tel.: 0355/288890<br>Fax: 0355/28889499<br>www.pro-seniore.de                      | vollstationäre Pflege, Kurzzeit- und Verhinderungspflege, Tagespflege, gemeinsame Kultur- und Freizeitaktivitäten, Wäscheservice, Hausmeisterservice u. v. a. m.                      |
| <b>Senioren-Wohnpark soziale Altenbetreuung Cottbus gGmbH</b>                  | Peitzer Straße 26 & 26a<br>03042 Cottbus<br>Tel.: 0355/756450<br>www.senioren-wohnpark.com                          | vollstationäre Pflege, Kurzzeit- und Urlaubspflege, spezieller Wohnbereich für Menschen mit Demenz, Betreuung von Menschen mit Multipler Sklerose, Betreuung von Menschen im Wachkoma |

| Einrichtung                               | Anschrift/Kontakt                                                                                              | Angebot                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sovita GmbH                               | Bautzener Straße 5a, 03046 Cottbus<br>Tel.: 0355/485550<br>Fax: 0355/485555                                    | vollstationäre Pflege, Kurzzeit-, Tages- und Nachtpflege, Betreutes Wohnen                                                                                                                                                  |
| Spreewaldhof<br>Betreutes Wohnen Sietow   | Spreewaldstraße 7<br>03055 Cottbus<br>Tel.: 0355/2892591<br>Fax: 0355/2892592                                  | Betreutes Wohnen, gemeinsame Freizeitaktivitäten, Hausnotruf, Vermittlung von Dienstleistungen, Mahlzeitservice, Begleit- und Fahrdienst, Wäschedienst u.v.a.m.                                                             |
| Wohnen & Service<br>für Senioren M.H.GmbH | An der Priormühle 13, 03050 Cottbus<br>Tel.: 0355/4858100<br>Fax: 0355/4858105<br>www.pflegeheimpriormuehle.de | stationäre Altenpflege, Betreutes Wohnen                                                                                                                                                                                    |
| Paulinen Wohnanlage                       | Thiemstraße 71, 03050 Cottbus<br>Tel.: 0355/47637444<br>Fax: 0355/47637499                                     | Servicewohnen u. a. 24-h-Conniergedienst, Notruftaster und Telefon mit großen Tasten, Ärztehaus in der Nähe, kostenfreie Parkplätze am Haus, Mahlzeitservice, Kooperation mit Pflegediensten, Nutzung Waschcafé u. v. a. m. |
| Wohnanlage Palmental                      | Calauer Straße 70a/70b<br>03048 Cottbus<br>Tel.: 0355/4994738<br>www.palmental.de                              | Servicewohnen, 24-h-Erreichbarkeit - Notruf in der Wohnung, Gemeinschaftsräume, Ärztehaus in der Nähe, kulturelle Angebote                                                                                                  |



## Häusliche Alten- und Krankenpflege

*Birgit Noack*

Dorfstraße 2 · 03096 Dissen · Telefon/Telefax: 03 56 06-4 00 56 · [www.pflege-birgit-noack.de](http://www.pflege-birgit-noack.de)

Wir sind für  
Sie da  
rund um die Uhr.

Palliativer Dienst • Grundpflege: Waschen, Anziehen  
Spritzen und Verbände • Sonderernährung: PEG, Cat a Port  
Sterbebegleitung • Pflegeberatung § 37 (3)  
Hauswirtschaft • Einkäufe • Hausmeisterdienste

## Sozialhilfe

Die Aufgabe der Sozialhilfe ist es, den Leistungsberechtigten die Führung eines Lebens zu ermöglichen, das der Würde des Menschen entspricht. Die Leistungen der Sozialhilfe werden als Dienst-, Geld- oder Sachleistung gewährt. Sozialhilfe erhält nicht, wer sich durch Einsatz seiner Arbeitskraft, seines Einkommens und seines Vermögens selbst helfen kann oder die erforderliche Hilfe von anderen, insbesondere von Angehörigen oder Trägern anderer Sozialleistungen, erhält (Nachrangigkeitsgrundsatz). Soziale Hilfen umfassen neben der jeweils gebotenen Beratung und Unterstützung

- Hilfe zum Lebensunterhalt,
- Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung,
- Hilfe zur Gesundheit,
- Eingliederungshilfe für behinderte Menschen,
- Hilfe zur Pflege,
- Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten
- Hilfe in anderen Lebenslagen.

Sozialhilfe richtet sich immer nach der Besonderheit des Einzelfalles, insbesondere nach der Art des Bedarfs, den örtlichen Verhältnissen, den eigenen Kräften und Mitteln der Person. Es ist stets der Grundsatz „ambulant vor stationär“ zu beachten. Angemessenen Wünschen der Leistungsberechtigten soll entsprochen werden, jedoch nur, wenn mit deren Erfüllung keine unverhältnismäßigen Mehrkosten verbunden sind.

### Auszüge aus SGB XII

#### Hilfe zum Lebensunterhalt

Hilfe zum Lebensunterhalt ist Personen zu leisten, die ihren notwendigen Lebensunterhalt nicht oder nicht ausreichend aus eigenen Kräften und Mitteln,

insbesondere aus ihrem Einkommen und Vermögen, bestreiten können. Diese Hilfe wird u. a. Personen gewährt, die vorübergehend erwerbsunfähig sind und keine Grundsicherungsleistungen nach dem SGB II erhalten. Die Leistung setzt sich unter anderem zusammen aus:

- dem Regelbedarfsstufenbetrag für Ernährung, Kleidung, Körperpflege, Strom usw.
- Unterkunft und Heizung (in tatsächlicher Höhe der Aufwendungen, soweit sie angemessen sind)
- Mehrbedarfsbeträgen
- einmalige Bedarfsbeträge
- Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge

Bei der Berechnung der Leistung werden Einkünfte und Vermögen unter Anrechnung entsprechender Freibeträge berücksichtigt. Es wird auch geprüft, ob evtl. Dritte zu Unterhaltsansprüchen herangezogen werden können.

#### Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Bei Anspruch auf Leistung zur Sicherung des Lebensunterhaltes haben Personen mit gewöhnlichem Aufenthalt im Inland, die

- die Altersgrenze erreicht haben oder
- dauerhaft voll erwerbsgemindert sind und das 18. Lebensjahr vollendet haben, wenn ihr Einkommen und Vermögen dafür nicht ausreicht. Dafür ist die Antragstellung **zwingend** erforderlich.

#### Hilfen zur Gesundheit

Die Hilfen

- vorbeugende Gesundheitshilfe,
- Hilfe bei Krankheit,
- Hilfe zur Familienplanung und
- Hilfe bei Schwangerschaft und Mutterschaft

werden nur gewährt, wenn kein Krankenversicherungsschutz bei einer gesetzlichen oder privaten Krankenkasse besteht und entspricht den Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung.

### **Eingliederungshilfen für behinderte Menschen**

Leistungen der Eingliederungshilfe erhalten Personen, die durch eine Behinderung im Sinne von § 2, Abs. 1 Satz 1 SGB IX wesentlich in ihrer Fähigkeit an der Gesellschaft teilzuhaben, eingeschränkt oder von einer solchen wesentlichen Behinderung bedroht sind, wenn und solange nach der Besonderheit des Einzelfalles, insbesondere nach der Art und Schwere der Behinderung, Aussicht besteht, dass die Aufgabe der Eingliederungshilfe erfüllt werden kann. Besondere Aufgabe der Eingliederungshilfe ist es dabei, eine drohende Behinderung zu verhüten oder eine Behinderung oder deren Folgen zu beseitigen oder zu mildern und die behinderten Menschen in die Gesellschaft einzugliedern. Insbesondere soll dem behinderten Menschen die Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft ermöglicht oder erleichtert werden. Weiterhin ist ihm die Ausübung eines angemessenen Berufes oder einer sonstigen Tätigkeit zu ermöglichen.

### **Hilfe zur Pflege**

Leistungen der Hilfe zur Pflege sind den Personen zu gewähren, die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung für die gewöhnlichen, regelmäßigen und wiederkehrenden Verrichtungen im Ablauf des täglichen Lebens auf Dauer, voraussichtlich für mindestens sechs Monate, in erheblichem oder höherem Maße der Hilfe bedürfen. Die Hilfe zur Pflege umfasst häusliche Pflege, Hilfsmittel, teilstationäre Pflege, Kurzzeitpflege und stati-

onäre Pflege. Die Entscheidung der Pflegekasse über das Ausmaß der Pflegebedürftigkeit nach dem SGB XI ist der Entscheidung im Rahmen der Hilfe zur Pflege zugrunde zu legen.

### **Pflegestützpunkt**

Entsprechend § 92c SGB XI erhalten ältere, pflegebedürftige und behinderte Menschen der Stadt Cottbus eine umfassende, unabhängige und wettbewerbsneutrale Auskunft wie auch Beratung und Unterstützung rund um das Thema Pflege. Das Angebot kann auch von Angehörigen, von nahestehenden Personen oder Interessierten in Anspruch genommen werden.

### **Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten**

Leistungen zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten sind den Personen zu erbringen, bei denen besondere Lebensverhältnisse mit sozialen Schwierigkeiten verbunden sind, wenn sie aus eigener Kraft hierzu nicht fähig sind.

### **Hilfe in anderen Lebenslagen**

Hilfen in anderen Lebenslagen umfassen:

- Hilfe zur Weiterführung des Haushaltes,
- Blindenhilfe und
- Bestattungskosten

Auskünfte, Beratung und Unterstützung für die genannten Hilfebereiche erhalten Sie bei der:

#### **Kontakt**

**Stadtverwaltung Cottbus**, Fachbereich Soziales  
Thiemstraße 37, 03050 Cottbus  
Tel.: 0355/0355/ 6124800, Fax: 0355/612134801

Die Seniorenbegegnungsstätten haben die Aufgabe einer Beratungs- und Informationsstätte und zeichnen sich als generationsübergreifender Treffpunkt im Wohnumfeld aus. Zu den Zielgruppen zählen alle Menschen im fortgeschrittenen Alter, besonders diejenigen, die kommunikationsschwach oder von der Isolation bedroht sind. Das Angebot ist nicht nur auf die ältere Generation beschränkt.

| Einrichtung/Träger                                                                                                                                                                | Angebot                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Begegnungsstätte „Vitalissimo“</b><br>W.-Seelenbinder-Ring 44/45, 03048 Cottbus<br>PeWoBe gGmbH, Tel.: 0355/523764                                                             | Mittagsangebot, saisonale Veranstaltungen, Spiel- und Sportnachmittage, kreatives Gestalten, Buchlesungen Vorträge, Gedächtnistraining                                                                                        |
| <b>Seniorentreff „Sammeltasse“</b><br>Bodelschwinghstr. 25 a, 03042 Cottbus<br>Evangelische Kirchengemeinde St. Nikolai, Tel.: 0355/713108                                        | Dienstagsgruppe, Schachgruppe – nähere Informationen über weitere Aktivitäten erhalten Sie unter angegebene Telefonnummer                                                                                                     |
| <b>Seniorenbegegnungsstätte</b><br>E.-Wolf-Str. 41, 03042 Cottbus,<br>VS LV. Brdb. e.V. Regionalverband Lausitz, Tel.: 0355/499230                                                | Mittagstisch, Kaffeenachmittag, Zirkelarbeit, Vorträge, kulturelle Veranstaltungen, org. Reisen, Seniorensport                                                                                                                |
| <b>Seniorenbegegnungsstätte „Lebensfreude“</b><br>Weinbergstr. 1, 03051 Cottbus<br>SOS-Kinderdorf e. V.<br>Tel.: 0355/4858721                                                     | Bunter Ort der Begegnungen im Mehrgenerationenhaus, Tanznachmittage, kulturelle Veranstaltungen mit Programm, Seniorensport, Chorsingen, Schach, Spielenachmittage, Mo./Mi./Do. 10.00 – 16.00 Uhr, Die./Fr. 10.00 – 19.00 Uhr |
| <b>ProCurand</b><br><b>Seniorenresidenzen</b>                                                                                                                                     | Servicewohnen – zentrumsnah, ruhige Lage in einer Seitenstraße, Mittagstisch in Gemeinschaft möglich, kulturelle Angebote                                                                                                     |
| <b>Seniorenclub Hopfengarten</b><br>Hopfengarten 503044 Cottbus,<br>Diakonische Altenhilfe Niederlausitz gGmbH, Tel.: 0355/8777606                                                | Lernen und Arbeiten am Computer in den der Programmen Word, Excel, Power-Point, Magix-Video und Corel Draw (Anmeldung erforderlich!) Öffnungszeiten Di. und Do. 14:00 – 17:00 Uhr                                             |
| <b>Seniorenbegegnungsstätte ASB, RV Cottbus/NL e.V.</b><br>Bautzener Str. 47, 03050 Cottbus, Tel.: 0355/4775451                                                                   | Soziale Beratung, Mittagstisch, Gymnastik, kulturelle Veranstaltungen nach Plan                                                                                                                                               |
| <b>Seniorentreff im Haus der Caritas „Goldener Herbst“</b><br>Südstr. 1, 03046 Cottbus,<br>Caritas-Regionalstelle Cottbus, Tel.: 0355/23105                                       | Freizeitangebote, Mittagstisch, Gymnastik, Gedächtnistraining                                                                                                                                                                 |
| <b>Seniorenclub Ströbitz/Sielow</b><br>Südstr. 1, Clara-Zetkin-Str. 14, 03046 Cottbus                                                                                             | Spielnachmittage, Basteln, Ausflüge, Rehasport einmal wöchentlich, kulturelle Veranstaltungen mit Programm                                                                                                                    |
| <b>AWO Regionalverband Brandenburg Süd e.V.</b><br>Tel.: 0355/780065000                                                                                                           | einmal wöchentlich Sonntagskaffeeeklatsch, Vermittlungen von Dienstleistungen, Gästeessen                                                                                                                                     |
| <b>Stadtteilladen Schmellwitz</b><br>Stadtteilmanagement Neu-Schmellwitz<br>Regionalwerkstatt Brandenburg e.V., Zuschka 27, 03044 Cottbus<br>Tel.: 0355/8669509 oder 0355/5271932 | Dienstags: 10.00 – 12.00 Uhr Frühstück 50+<br>Angebote wie: KulturCafé, Erlebnisse im Hof, Beratungen, individuelle Angebote für Hilfen des alltäglichen Lebens                                                               |

### Verbraucherzentrale Brandenburg e.V. Beratungszentrum Cottbus

Wir beraten unter anderem zu

- Haustürgeschäften, Kaffeefahrten
- Gewinnmitteilungen
- Telefonverträgen
- Versicherungsbedarf
- Gesunder Ernährung
- Fragen rund um die Pflege, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht

Zweimal im Monat führt der Mieterbund in unserem Hause Beratungen durch.

#### Kontakt

Verbraucherzentrale Brandenburg e. V.  
Beratungszentrum Cottbus  
Am Turm 14, 03046 Cottbus  
Tel.: 01805 004049 (14 ct/min aus dem deutschen  
Festnetz/mobil 42 ct/min)



### Cottbus-Service

Informationen über Sehenswürdigkeiten, Kunst und Kultur, Einkaufen und Schlemmen erhält man bei Cottbus-Service.

#### Kontakt

Cottbus-Service  
Berliner Platz 6 (Stadthalle), 03046 Cottbus  
Tel.: 0355/75420



# Lagune Cottbus GmbH – Fit durchs Leben

Gesund zu sein ist etwas sehr Wertvolles und keineswegs selbstverständlich. Viele Risikofaktoren wie Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen, aber auch Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates können sie jedoch zum Teil selbst beeinflussen. Werden sie daher aktiv, denn wer gesund ist, hat einfach mehr vom Leben.

Wasser – egal ob flach oder tief – bietet eine unbegrenzte Bewegungsfreiheit. Mit der richtigen Anleitung hat das Training im Element Wasser viele positive Effekte und ist ideal für die Prävention und Gesundheitsförderung. Die Besonderheit des Krafttrainings im Wasser liegt darin, dass nahezu alle Übungen für die Arme und Schultern mit Lauf- und Sprungbewegungen der Beine kombiniert werden können und dadurch ein ganzheitliches Bewegungsprogramm gesichert ist. Als Widerstandsfläche dient die Hand und durch die Nutzung z.B. von Aqua-Handschuhen oder Hanteln lässt sich dieser Widerstand variieren. Der natürliche Auftrieb des Wassers schont die Ge-

lenke und Bänder und ist somit eine sehr schöne Alternative zum normalen Training an Land. Zudem fördert das Training im Wasser die Durchblutung, steigert die Denkleistung und baut Stresshormone ab. Die Krankenkassen bezuschussen die Teilnahme an Präventionskursen finanziell mit 80 bis 100% der Kursgebühren.

Der Reha-Sport zielt darauf ab, die eigene Gesundheit zu stärken und zunächst unter Anleitung – später eigenständig – regelmäßige Sportübungen zu absolvieren. Eine langfristige Steigerung der Belastung, Gruppendynamik sowie Steigerung der Lebensqualität sind weitere Ziele.

## Kontakt

**Lagune Cottbus GmbH**

Sport- und Freizeitbad; Sielower Landstraße 19

03044 Cottbus; Tel.: 0355/494984-10

info@lagune-cottbus.de; www.lagune-cottbus.de



## Seniorenschwimmen

Nur 5,00 EUR

**Jeden Montag**  
09:00 - 11:00 Uhr  
**In den Ferien:**  
08:00 - 10:00 Uhr

**2 Stunden**  
**Badelandschaft**

**inkl. 1/2 Stunde**  
**Wassergymnastik**

**Lagune Cottbus GmbH**  
Sielower Landstraße 19  
03044 Cottbus  
www.lagune-cottbus.de

# Medizin und Wille als heilvolle Allianz



*Gern besuchte Horst Fischer (r.) aus Eisenhüttenstadt „seinen“ Operateur Dr. Sören Just im Sana-Herzzentrum Cottbus um Danke zu sagen.  
Foto: Daniela Kühn*

Schnelle Reaktionen der Ärzte retteten Horst Fischer aus Eisenhüttenstadt das Leben und ermöglichten ihm 2016 die Teilnahme an der Tischtennis-Weltmeisterschaft.

Von der Tischtennis-Weltmeisterschaft der Senioren ist Horst Fischer gut gelaunt zurückgekehrt. Eigentlich fast ein Wunder, denn der 83-Jährige war schwer erkrankt. Als er im Herbst 2012 zu einer Routineuntersuchung geht, wird bei einer Computertomographie eine Dissektion (Aufspaltung der Wandschichten) der gesamten Aorta bis in die Kopfgefäße festgestellt. Diese Erkrankung kann binnen kurzer Zeit zum Tod führen. Sein Leben verdankt Horst Fischer der schnellen Reaktion seines behandelnden Arztes, dem Chefarzt der Klinik für Innere Medizin des Städtischen Krankenhauses Eisenhüttenstadt, Dr. Matthias Kretzschmar, sowie Dr. Sören Just, dem Leitenden Oberarzt der Herzchirurgie vom Sana-Herzzentrum Cottbus, und seinem eigenen Willen. „Ich habe mein ganzes Vertrauen in die Ärzte gelegt. Und ich wollte schnell wieder fit sein, schließlich hatte ich bereits meine Teilnahme an der Tischtennis-EM in Bremen 2013 ganz fest eingeplant.“

Nur drei Monate nach der Operation begann er mit seinem Training und stand zur Europameisterschaft wirklich an der Platte. Nach der Weltmeisterschaft 2016 in Spanien wollte er „seinem“ Operateur einfach mal Danke sagen. „So eine Erfolgsgeschichte ist natürlich auch für uns eine Freude“, sagt der

Cottbuser Herzchirurg. „Herr Fischer strahlt eine Energie aus, das ist auch für uns Ärzte und das gesamte Team ein schöner Dank.“ Denn leicht war der Eingriff nicht. Aneurysmen der Aorta ascendens bedeuten eine Herausforderung für die Medizin. Sie sind meist asymptomatisch, verursachen also oft keine Beschwerden. Kurz nach der Diagnose kam Horst Fischer zur Operation in das Sana-Herzzentrum Cottbus. Dr. Sören Just musste sowohl die Aortenklappe als auch den Aortenbogen entfernen und ersetzen, letzteres mittels Rohrprothese unter Einnaht der Kopfgefäße. „Dieser Eingriff wird unter Verwendung der Herz-Lungen-Maschine in tiefer Hypothermie, also in starker Unterkühlung, durchgeführt“, so der Herzchirurg. Dafür muss der Patient auf 21 Grad Körpertemperatur gebracht, sein Kreislauf in den Stillstand versetzt und dabei die Durchblutung des Gehirns gewährleistet werden.

Keine Sekunde hat Horst Fischer am Operationserfolg gezweifelt und dann alles dafür getan, um schnell wieder auf die Beine zu kommen. Unermüdlich trainiert er seine Fitness: Dazu zählen eine acht Kilometer lange Laufrunde, regelmäßige Herzgymnastik sowie mindestens vier Stunden Tischtennis pro Woche. „Ich muss mich bewegen.“

85 Mal ist er bisher den Marathon gelaufen und spielt seit seiner Jugend Tischtennis. „Mein nächstes Ziel ist die Senioren-WM 2018 in Nevada. Da will ich unbedingt dabei sein.“ Und das dann mit 85 Jahren.



*In Aktion nach seiner schweren Erkrankung: Horst Fischer (vorn im Bild) bei der Tischtennis-Weltmeisterschaft 2016 im spanischen Alicante mit seinem Partner Rudi Vlasak aus Fellbach. Foto: Dieter Maisch*

Damit Sie wieder  
**Freudensprünge**  
 machen können ...



## Herzmedizin auf höchstem Niveau

Das Cottbuser Herzzentrum ist eine Spezialklinik für Diagnostik und Therapie von Herz-Kreislaufkrankungen. Mit modernster Technik, innovativen Behandlungskonzepten und in enger fachübergreifender Zusammenarbeit bieten wir allen Patienten die bestmögliche Therapie. Ein hochprofessionelles Team aus Ärzten, Pflegenden und Therapeuten ist dafür rund um die Uhr im Einsatz.

Ihre Gesundheit ist unsere Herzensangelegenheit. Jeden Tag!

 **20 Jahre**  
 1995 - 2015

Sana-Herzzentrum Cottbus



Leipziger Straße 50  
 03048 Cottbus  
 Telefon 0355 / 4 80-0  
 Fax 0355 / 4 80-1001  
 info@hz-cottbus.de

## Lieferservice von Lebensmitteln

| Anbieter                                                                                                                          | Angebot                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cap Markt Cottbus</b><br>Vetschauer Straße 10, 03048 Cottbus<br>Tel.: 0355/28913150, Fax: 0355/28913151                        | Kundschaft kann Waren selbst zusammenstellen, telefonische Bestellung möglich, Lieferzeitpunkt beliebig und frei Haus ab einem bestimmten Warenwert |
| <b>Bäckerei Sven Michelko</b><br>Museumsweg 4, 03042 Cottbus<br>Tel.: 0355/714602                                                 | Kundschaft kann Waren selbst zusammenstellen, telefonische Bestellung möglich, Lieferzeitpunkt beliebig und frei Haus ab einem bestimmten Warenwert |
| <b>REWE Markt Kerstin Schumacher oHG</b><br>Hermannstraße 16, 03042, Tel.: 0355/3556744,<br>Mobil: 01751660687, Fax: 0355/3556746 | Unkostenbeitrag nach Absprache, Abholen von zu Hause, Unterstützung während des Einkaufens, Transport nach Hause                                    |

# LIEFERBAR®

Getränkeliieferservice

**WIR SCHONEN  
IHREN RÜCKEN!**

- Getränkeliieferung schon ab einem Kasten
- Lieferung direkt an die Tür zum Wunschtermin
- Riesiges Getränke-sortiment

**Bestellhotline: 0355 - 38 000 000**  
**Mail: [info@liefer-bar.de](mailto:info@liefer-bar.de)**  
**Fax: 0355 - 49 45 946**

Oder bestellen Sie bequem über unseren Online-Shop:

## www.liefer-bar.de









## Fleischerfachgeschäft

### Gerber

Fleischerei seit 1829



**Familienfeiern • Mittagstisch • Partyservice • Lieferservice**

**Spanferkel • Backschinken • Schweinshaxe**

Sandower Hauptstr. 21, Cottbus, Tel.: 03 55/71 30 86 Fax: 0355/72 99 04 12

[info@fleischerei-gerber.com](mailto:info@fleischerei-gerber.com) [www.fleischerei-cottbus.de](http://www.fleischerei-cottbus.de)

## Essen auf Rädern

Sollte das Essenkochen zur Belastung werden, kann es für Sie täglich eine Sorge weniger bedeuten, wenn Sie einen ambulanten Mahlzeitendienst „Essen auf Rädern“ in Anspruch nehmen.

Aktuelle Speisepläne sowie weitere Informationen über das Angebot „Essen auf Rädern“ erhalten Sie bei den aufgeführten Anbietern:

**ASB RV Cottbus – Niederlausitz e.V.**  
**Gemeinnütziges ASB Sozial- und Pflegezentrum**  
 Bautzener Straße 47  
 03050 Cottbus  
 Telefon: 0355/703042

**Malteser-Hilfsdienst gGmbH**  
 Klopstockstr. 4 a  
 03050 Cottbus  
 Telefon: 0355/584200

**Volkssolidarität LV Brandenburg e. V.**  
**Regionalverband Lausitz**  
 E.-Wolf-Str. 41  
 03042 Cottbus  
 Telefon: 0355/49923130

**Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.**  
**Regionalverband Südbrandenburg**  
 Werner-Seelenbinder-Ring 44  
 03048 Cottbus  
 Telefon: 0355/536373

**DRK Kreisverband Cottbus**  
**Spree-Neiße-West e. V.**  
 Ostrower Damm 2  
 03042 Cottbus  
 Telefon: 0355/421676 oder 0355/22226



## Senioren **Lebenshilfe**

*Wir haben Zeit für Sie.*

Dem Alltag entfliehen? Etwas Schönes erleben?  
 Tagesausflüge mit dem PKW  
 (rollstuhlgerecht, da Sie direkt reinfahren können)  
 Gern auch Bewohner aus Pflegeeinrichtungen.  
 Wir begleiten und betreuen Senioren im Alltag  
 als Haushälterin, Freizeitpartner oder Sekretärin

**Tel. 03 55/47 90 42**



ORTHOPÄDIE-TECHNIK & SANITÄTSHAUS

## Gute Ideen Gute Produkte

### Für

- Ihr Wohlbefinden
- Ihre Körperpflege
- Ihre Mobilität
- Ihre Sicherheit
- Ihren Haushalt

### SANITÄTSHÄUSER

Spree-Galerie  
 Karl-Marx-Str. 68 • 03044 Cottbus  
 Mo.–Fr. 09.00–20.00 Uhr  
 Sa. 10.00–20.00 Uhr  
 0355-38 08 80  
[www.seidel-cottbus.de](http://www.seidel-cottbus.de)

Friedrichplatz • 03149 Forst  
 03562-69 12 12  
[www.seidel-forst.de](http://www.seidel-forst.de)



## Ambulante Dienste in der Stadt Cottbus/Hauskrankenpflegedienste

**ACP Ambulanter Cottbuser  
Pflegedienst GmbH**  
Peitzer Str. 26a, 03042 Cottbus  
Tel.: 0355/7536120, Fax: 0355/7536422

---

**Häusliche Krankenpflege Margit Albinus**  
Karlstraße 60, 03044 Cottbus  
Tel.: 0355/532801,  
Fax: 0355/5263228

---

**Ansgari Pflegeteam Cottbus GmbH  
Pflegeteam „Am Sanzeberg“**  
Merzdorfer Weg 40 – 43, 03042 Cottbus  
Tel.: 0355/47630,  
Fax: 0355/4763163

---

**ASB Sozial- und Pflegezentrum  
Cottbus gGmbH**  
Bautzener Straße 46, 03050 Cottbus  
Tel.: 0355/703050,  
Fax: 0355/703052

---

**Häuslicher Krankenpflegedienst  
BEMA-Pflegeteam**  
Zuschka 38, 03044 Cottbus  
Tel.: 0355/4857581, Fax: 0355/4857596

---

**Cardea GmbH & Co. KG**  
Spreewaldstraße 7, 03055 Cottbus  
Tel.: 0355/866147,  
Fax: 0355/8661559

---

**Caritas-Sozialstation „St. Vinzenz“**  
Südstraße 1, 03046 Cottbus  
Tel.: 0355/792878, Fax: 0355/702957

---

**Diakonie Sozialstation Schmellwitz**  
Feldstraße 24, 03044 Cottbus  
Tel.: 0355/8777604,  
Fax: 0355/8777312

---

**Familienentlastender Dienst und Ambulanter Pflege-  
dienst der LebensHilfe Cottbus und Umgebung e.V.**  
Cottbus-Center, 03044 Cottbus  
Sielower Chaussee 38, 03044 Cottbus  
Tel.: 0355/22439,  
Fax: 0355/32828

---

**Familienentlastender Dienst  
des Vereins „Mittendrin“ e.V.**  
Briesener Straße 14, 03046 Cottbus  
Tel.: 0355/288388,  
Fax: 0355/4866988

---

**Mobile Hauskrankenpflege  
AWO Brandenburg Süd e.V.**  
Gerhart-Hauptmann-Str. 15/Süd 10,  
03044 Cottbus  
Tel.: 0355/24724,  
Fax: 0355/4869871

---

**Private Hauskrankenpflege  
Karin Gehrmann**  
Eichengrund 5, 03051 Cottbus  
Tel.: 0355/533965,  
Fax: 0355/533930

---

**Hauskrankenpflege Kathrin Herbst**  
Schweriner Straße 3, 03046 Cottbus  
Tel.: 0355/6202540, Handy 01578/2005001  
Fax: 0355/6202541

---

**Hauskrankenpflege Petra Hubert**  
Rankestraße 18, 03044 Cottbus  
Tel.: 0355/874341,  
Fax: 0355/86690614

---

**Cottbuser Hauskrankenpflege Anja Illing**  
An der Priormühle 15, 03050 Cottbus  
Tel.: 0355/24145,  
Fax: 0355/24156

---

**Häusliche Krankenpflege**  
**Schwester Ursula Kaufmann**  
Herzberger Straße 4, 03048 Cottbus  
Tel.: 0355/795317,  
Fax: 0355/795317

---

**Häusliche Krankenpflege Elke Lehnigk**  
Bergstraße 8, 03051 Cottbus  
Tel.: 0355/525852,  
Fax: 0355/52852

---

**Malteser Hilfsdienst gGmbH**  
**Ambulante Pflegeeinrichtung**  
Klopstockstraße 4a, 03050 Cottbus  
Tel.: 0355/58420-20,  
Fax: 0355/58420-50

---

**Hauskrankenpflege Helga Marmetschke**  
Hans-Sachs-Straße 43, 03046 Cottbus  
Tel.: 0355/33634,  
Fax: 0355/33634

---

**M.E.D. Gesellschaft**  
**für Altenpflege mbH Cottbus**  
Werner-Seelenbinder-Ring 4, 03048 Cottbus  
Tel.: 0355/5839416,  
Fax: 0355/5839406

---

**Medicus Cottbus GmbH**  
**Ambulanter Pflegedienst**  
Franz-Mehring-Straße 17, 03046 Cottbus  
Tel.: 0355/28866300,  
Fax: 0355/28860110

---

**Ambulanter Pflegedienst Cornelia Sattler**  
Dissenchener Turnstraße 63a, 03052 Cottbus  
Tel.: 0355/721706,  
Fax: 0355/727789

---

**Häusliche Krankenpflege Birne**  
Gallinchener Hauptstraße 60, 03051 Cottbus  
Tel.: 0355/4302298, Handy: 0171/1205537  
Fax: 0355/4867539

---

**SOVITA GmbH Ambulante Pflege**  
Lieberoser Straße 4, 03046 Cottbus  
Tel.: 0355/2886989,  
Fax: 0355/28869898

---

**Volkssolidarität Sozialstation Cottbus**  
Elisabeth-Wolf-Straße 41, 03042 Cottbus  
Tel.: 0355/49923140,  
Fax: 0355/49923119

---

**Tagespflege für Demenzkranke**  
Tel.: 0355/4992315, Fax: 0355/49923119

---

**Kontakt- und Beratungsstelle**  
**Mobile Sozialberatung**  
Tel.: 0355/49923111,  
Fax: 0355/49923119

---

**Hauskrankenpflege Heiderose Wank**  
Branitzer Dorfmitte 7, 03042 Cottbus  
Tel.: 0355/727719, Fax: 0355/7296694

---





## Die Kriminalpolizei rät

Auch wenn die Senioren zu den Einwohnern zählen, die laut Statistik am sichersten leben, erwecken oftmals reißerisch dargestellte Berichte in den Medien das Gegenteil. Wenn wir die hier aufgezeigten Ratsschläge befolgen, schlagen wir den Dieben, Räubern und Betrügern ein Schnippchen. Wir sollten auch nie vergessen, dass insbesondere Betrüger ganz hervorragende Schauspieler sind, wie z. B. beim Enkeltrick.

### Vorsicht, wenn Fremde an der Wohnungstür läuten, oft zahlt sich Hilfsbereitschaft nicht aus!

- Vergewissern Sie sich vor dem Öffnen, wer zu Ihnen will: schauen Sie durch den Türspion oder aus dem Fenster, benutzen Sie die Türsprechanlage.
- Öffnen Sie möglichst nur mit vorgelegter Türsperre.
- Lassen Sie Fremde unter gar keinen Umständen in Ihre Wohnung, gleich wie alt diese sind oder welcher Grund bzw. welche Notlage vorgegeben wird.

- Lassen Sie sich kein schlechtes Gedächtnis einreden, wenn eine Person vorgibt, Sie von früher zu kennen.
- Notfalls den Besucher zu einem späteren Zeitpunkt bestellen, wenn eine Vertrauensperson oder ein Nachbar anwesend ist.
- Gegebenenfalls Lieferungen für Nachbarn, nur wenn angekündigt, entgegennehmen.

### Was Sie an der Haustür schnell mal unterschreiben, kann sich als komplizierter Vertrag mit Haken und Ösen entpuppen!

- Unterschreiben Sie nichts auf die Schnelle, unter Zeitdruck oder was Sie nicht ganz genau verstanden haben.
- Beachten Sie Daten und Unterschriften; die Belehrung über Widerrufsrecht muss im Vertrag gesondert unterschrieben werden. Sie können innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen.

### Sicher leben mit aufmerksamen Nachbarn

Viele Betrüger vertrauen in der heutigen Zeit darauf, dass es niemand interessiert, was an der nachbarlichen Wohnungstür passiert.

- Pflegen Sie möglichst gute nachbarliche Beziehungen. Ein kleiner Plausch im Hausflur, ein nettes Wort im Vorübergehen. Ziehen Sie sich nicht zurück, denn gute nachbarliche Beziehungen sind oft der beste Schutz. Dann achtet einer auf den anderen und merkt, wenn etwas nicht stimmt.

Ist man sich nicht sicher, lieber einmal nachfragen.

### **Vorsicht! Taschendiebe lieben Menschenmengen und dichtes Gedränge!**

Die Angst vor Straßenräubern, welche die Handtasche entreißen, ist sehr groß. Die wenigsten aber wissen, dass auf eine entrissene Handtasche mehr als zwanzig entwendete Geldbörsen kommen. So weit die Statistik, die uns doch zum Nachdenken bringt.

- Nehmen Sie nach Möglichkeit keine größeren Geldbeträge mit. Tragen Sie die Tasche in Bereichen, in denen viele Menschen sind, z. B. Verkehrsmitteln, Kaufhallen oder zu Veranstaltungen, möglichst mit der Verschlussseite zum Körper, nicht locker über der Schulter halb auf dem Rücken.
- Benötigen Sie für einen Kauf doch einmal größere Beträge, empfiehlt sich ein Brustbeutel oder benutzen Sie die Innentaschen der Oberbekleidung.
- Legen Sie Ihre Geldbörse beim Einkauf niemals lose in die Einkaufstasche oder den Korb. Behalten Sie diese an der Kasse in der Hand.
- Lassen Sie in Restaurants oder der Anprobe in Kaufhäusern Ihre Handtasche nicht aus den Augen. Taschendiebe treten oftmals in Gruppen auf. Sie nutzen Gedränge und verursachen dieses selbst. Einer lenkt das Opfer ab, einer zieht die Beute, um sie an andere weiterzureichen.

### **Sicher unterwegs mit Bus und Bahn**

Viele ältere Menschen nutzen nur noch ungern öffentliche Verkehrsmittel aus Angst vor Gewalttaten. Das Risiko in Bus oder Bahn ist relativ gering.

- Manch eine kritische Situation lässt sich mit Umsichtigkeit vermeiden. Unterhaltsamer ist es jedoch nicht nur in der Jugend, sondern auch im Alter, zur Abwechslung wieder einmal mit Bekannten die Umgegend „unsicher“ zu machen.

Abschließend möchten wir sagen: Die Polizei ist immer für Sie da, aber wirksamer Schutz vor Straftaten ist unser aller Sache. Wer die Gefahren kennt, kann schon von vornherein viele Risiken ausschließen. Nutzen Sie die Empfehlungen der Polizei für Ihre Sicherheit. Sie steht Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

#### **Kontakt**

Beratungsstelle der Polizei  
 Polizeiinspektion Cottbus/Spree-Neiße  
 Bonnaskenplatz 2, 03044 Cottbus  
 Dienstleistungsangebot für Senioren kompetent,  
 kostenlos, neutral



### **Vorträge und Gesprächsrunden zu den Themen:**

- **Sicheres Wohnen:** Tipps und Hinweise zur Sicherheit von „Haus, Hof und Garten“ gegen Einbruchdiebstahl
- **Trickbetrug/Haustürgeschäfte:** Unter Ausnutzung von vielfältigen Tricks werden Diebstähle begangen. Auch unter Vortäuschung von Notlagen werden große Mengen Bargeld erschlichen (Enkeltrick).
- **Straßenraub/Taschendiebstahl:** Besonders zu beachten ist die Trageweise von Handtaschen, von Geld, Schecks etc.
- **Kaffeefahrten:** Vorsicht bei Verkaufsveranstaltungen
- **Empfehlungen zum Verhalten im Straßenverkehr** Neues aus der StVO, Kinderrückhaltesysteme, Verhalten bei Verkehrskontrollen
- **Sicherheit rund um das Kfz**

**Infobroschüren und Faltblätter zur Kriminalitätsvorbeugung und zum Verhalten im Straßenverkehr liegen kostenlos zur Mitnahme bereit.**

Zu Absprachen erreichen Sie uns unter:

Tel.: 0355/7891085, Fax: 0355/7891089

## Dokumentenmappe

Viele wichtige Unterlagen und Papiere sind schwer zu ersetzen. Deshalb sollte man die Unterlagen zusammenstellen und an einem festen Platz aufbewahren. So können Sie jederzeit zur Regelung wichtiger Angelegenheiten zurückgreifen.

**Inhalt dieser Dokumentenmappe sollte sein:**

- Geburtsurkunde
- Heiratsurkunde
- Stammbuch
- Ernennungsurkunden
- Arbeitsverträge
- Zeugnisse
- Sozialversicherungsunterlagen
- Rentenbescheide mit entsprechenden Anpassungsmitteilungen
- Versicherungspolizen
- Wertpapiere
- Sparbücher
- Schuldurkunden
- Testament
- Anschriften der nächsten Angehörigen

## Testament

Im Falle des Todes ist schließlich auch der persönliche Nachlass zu klären. Was geschieht mit dem Vermögen, aber auch mit eventuellen Schulden. Der Erbe tritt die Nachfolge für beides an. Da das Erbrecht viele Besonderheiten aufweist, kann es sinnvoll sein, sich durch einen Rechtsanwalt oder Notar beraten zu lassen. Informieren Sie sich dort auch rechtzeitig, ob es z. B. steuerliche Gründe dafür gibt, besondere Vermögenswerte bereits bei Lebzeiten zu verfügen. Das Erbrecht einer Person kann sich aus dem Gesetz ergeben oder, sofern vorhanden, aus einer testamentarischen Verfügung. Das Gesetz sieht vor, dass zunächst stets die Kinder und der Ehegatte gemeinsam erben. Ist einer der Berechtigten nicht mehr am Leben oder möchte das Erbe nicht antreten, verschiebt sich das gesetzliche Erbrecht. Nähere Informationen erhalten Sie bei Rechtsanwälten und Notaren.

Möchten Sie die gesetzliche Erbfolge aber ausschließen oder wollen Sie, dass neben Ihren Angehörigen auch jemand anderes erbt oder einen Gegenstand aus

***Dietmar Böhmer***  
*Notar*



*03046 Cottbus · Berliner Straße 18*

*Telefon (03 55) 7 80 24-0*

*Telefax (03 55) 7 80 24 99*

*E-Mail: [notar.boehmer.cottbus@notarnet.de](mailto:notar.boehmer.cottbus@notarnet.de)  
[www.boehmer-cottbus.notar-in-brandenburg.de](http://www.boehmer-cottbus.notar-in-brandenburg.de)*

**NOTAR**  
**ULRICH KLEIN**



DREIFERTSTRASSE 10  
03044 COTTBUS

TELEFON: (03 55) 38 13 50  
FAX: (03 55) 38 13 54 4

E-Mail: [Notar-Klein@t-online.de](mailto:Notar-Klein@t-online.de)  
[www.notar-klein-cottbus.de](http://www.notar-klein-cottbus.de)

Ihrem Nachlass erhält (sogenanntes Vermächtnis), dann können Sie ein Testament errichten. Mit einem Testament wird sichergestellt, dass bei der Aufteilung des Nachlasses nach den Wünschen des Verstorbenen verfahren wird. Testamente können entweder zur Niederschrift bei einem Notar oder eigenhändig errichtet werden. Das eigenhändige Testament hat, wenn es wirksam ist, die gleiche rechtliche Wirkung wie ein notariell beglaubigtes Testament.

## Formen des Testament

### Eigenhändiges Testament

Das Testament muss eigenhändig, d. h. handschriftlich geschrieben und unterschrieben werden. Ort und Datum sollen angegeben werden. Unterschreiben Sie mit Ihrem vollen Vor- und Familiennamen. Das eigenhändige Testament muss nicht von einem Notar beurkundet werden und ist daher für Sie kostenfrei. Es empfiehlt sich aber, sich vorab hinsichtlich des Inhalts des Testaments beraten zu lassen, denn nicht jeder formulierte Inhalt ist auch wirksam. Das eigenhändige Testament können Sie zu Hause verwahren. Wählen Sie einen Ort, an dem es sich auch von Ihren Angehörigen finden lässt. Sie können Ihr Testament auch beim Amtsgericht verwahren lassen. Dafür fallen Verwahrungskosten abhängig vom Wert des verfügbaren Vermögens an.

### Öffentliches Testament

Das öffentliche Testament wird zur Niederschrift bei einem Notar errichtet, indem Sie dem Notar oder der Notarin Ihren letzten Willen mündlich erklären oder ein Schriftstück mit der Erklärung überreichen, dass Ihren letzten Willen enthält. Der Notar oder die Notarin

berät Sie und verdeutlicht Ihnen die Konsequenzen der geplanten Verfügung. Zweifel darüber, ob überhaupt ein Testament vorliegt – es wird beim Amtsgericht hinterlegt – ob es echt ist und wie es zu verstehen ist, können in der Regel nicht aufkommen. Die Beurkundung vor dem Notar oder der Notarin sowie die besondere Verwahrung beim Amtsgericht sind kostenpflichtig, abhängig vom Wert des verfügbaren Vermögens.

### Gemeinschaftliches Testament von Ehegatten

Das Gesetz ermöglicht es Ehegatten ein gemeinschaftliches Testament, das für den Tod eines jeden Ehegatten gilt, zu verfassen. Es reicht aus, wenn ein Ehegatte das Testament eigenhändig niederschreibt und beide Ehegatten mit Vor- und Familiennamen unterschreiben. Unter bestimmten Voraussetzungen kann die Verfügung aber zu Lebzeiten einseitig nur durch notariell beurkundeten Widerruf gegenüber dem anderen aufgehoben oder geändert werden. Mit dem Tod des Erstversterbenden tritt dann eine Bindung des überlebenden Ehegatten ein.

**Sonstiges:** Ferner gibt es Vorschriften zu den Pflichten bei Enterbung eines gesetzlichen Erben. Außerdem kann statt durch Testament auch mittels eines Erbvertrages verfügt werden.

## Beratung gibt SICHERHEIT.



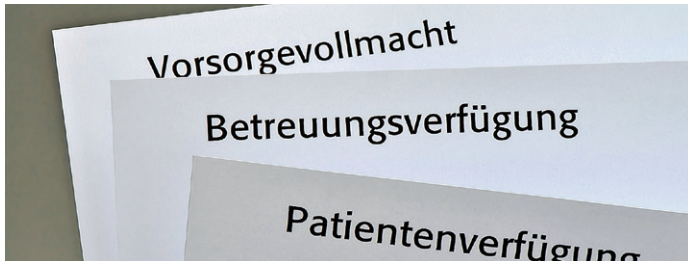
**Rechtsanwältin  
Renate Koslowski**

**Fachanwältin für Erbrecht**  
Vorsorgevollmacht, Testament,  
Erbengemeinschaft, Pflichtteil



Schillerstraße 46, Cottbus

**0355-381 280**



**GABRIELE BISCHOFF**  
Rechtsanwältin

**Telefon**

(03 55) 2 08 55

(03 55) 2 08 56

**Telefax**

(03 55) 2 08 57

03046 Cottbus

Marienstraße 18

[www.rain-bischoff-gabriele.de](http://www.rain-bischoff-gabriele.de)

- Medizinrecht
- Familienrecht
- Mietrecht
- Sozialrecht

Für die Kinder  
die Größten sein.

Aber als Pflegefall  
wird das Erbe  
immer kleiner?

**Björn Christoph**

Allianz Vertreter

Straße der Jugend 60

03050 Cottbus

[bjoern.christoph@allianz.de](mailto:bjoern.christoph@allianz.de)

[www.christoph-allianz.de](http://www.christoph-allianz.de)

Tel. 03 55.42 74 36

Mobil 01 79.590 89 43



WEITERDENKEN & HANDELN

Lassen Sie sich bei Ihrer Allianz  
vor Ort beraten.

Hoffentlich Allianz versichert.

**Allianz**

## Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht

Für den Fall einer späteren Einwilligungsunfähigkeit besteht die Möglichkeit, in gesunden Tagen im Sinne der Selbstbestimmung eine schriftliche Willenserklärung abzugeben.

### Patientenverfügung

In der Patientenverfügung (oder Patiententestament) kann man sich zu seinen Wünschen bezüglich medizinischer Behandlung/Nichtbehandlung oder Behandlungsbegrenzung angesichts einer aussichtslosen Erkrankung, insbesondere in der letzten Lebensphase, äußern.

### Betreuungsverfügung

Die Betreuungsverfügung dient dem Zweck, eine Person des eigenen Vertrauens zu benennen, die für den Fall, dass eine Betreuung notwendig werden sollte, vom Vormundschaftsgericht bestellt werden soll.

### Vorsorgevollmacht

Anstelle der Betreuungsverfügung kann eine Vorsorgevollmacht ausgestellt werden, in der eine Person des eigenen Vertrauens als Bevollmächtigter eingesetzt werden kann, die im Unterschied zum Betreuer nicht vom Vormundschaftsgericht bestellt werden muss, sondern im Fall der eigenen Entscheidungsunfähigkeit sofort für den Vollmachtgeber handeln kann.

Zu den aufgeführten Verfügungen bzw. der Vollmacht existieren umfangreiche Hinweise, einschließlich Textbausteine, im Internet.

## Sterbebegleitung/Hospiz

Hospizarbeit ist die verantwortungsvolle, ganzheitliche Begleitung von schwerstkranken oder alten Menschen in ihrer letzten Lebensphase sowie deren Angehörigen.

Die Hospizarbeit will:

- Sterbende und ihre Angehörigen in dem Wunsch unterstützen, die letzte Lebenszeit bewusst zu gestalten; wo es möglich ist zu Hause oder in vertrauter Umgebung,
- begleiten durch die Zeit von Abschied und Trauer,
- dazu beitragen, dass die Würde des Menschen bis in die letzten Augenblicke seines Lebens unangestastet bleibt. Die Caritas-Sozialstation „St. Vinzenz“ bietet in Zusammenarbeit mit Hospizhelfern Hilfe bei der Begleitung Sterbender und deren Angehörigen an.

### Caritas-Sozialstation „St. Vincent“

Südstraße 1, 03046 Cottbus

Telefon: 0355/ 792878

sozialstation.cottbus@caritas-cottbus.de

### StadtHospiz Cottbus

Bahnhofstr. 62, 03046 Cottbus

Tel.: 0355/ 381520, cottbuspflege@t-online.de

### Ambulanter Hospizdienst der Malteser

Klopstockstraße 4 a, 03050 Cottbus

Tel.: 0355/ 584200

Gabriele.Bannach@malteser.org

### Ambulanter Kinderhospizdienst

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Regionalverband Südbrandenburg

Werner-Seelenbinder-Ring 44, 03048 Cottbus

Tel.: 0355/477460, www.johanniter.de/rv-sbrb



Das Leben hat viele Seiten.  
Freude, Trauer, Glück, Schmerz:  
Oft liegen nur wenige Tage dazwischen.

Wir sind für Sie da, wenn Sie  
unsere Hilfe brauchen.

**Gebr. Wienert**  
**BESTATTUNGEN**

Am Doll 12 · 03042 Cottbus

**Tag und Nacht**  
**(0 3 55) 72 22 12**

www.Bestattungen-Wienert.de



Mitglied der Bestatter-Innung  
von Berlin und Brandenburg e.V.  
Fachgeprüfter Bestatter



**Vertrauen auch Sie unserer Erfahrung.**

## Todesfall/Trauer

Auch wenn Gedanken an das Sterben und den Tod häufig verdrängt werden, muss man einer solchen Situation gewachsen sein. Bei einem Todesfall müssen eine Menge Formalitäten von den Angehörigen erledigt werden. Wenn der Tod zu Hause eintritt, ist ein Arzt (Hausarzt oder Notarzt) zu benachrichtigen, der den Totenschein ausstellt. Bestattungsunternehmen leiten in diesem Fall alle notwendigen Schritte für die Angehörigen ein.

Dazu gehören:

- Ausrichtung und Durchführung der Bestattung (einschließlich Beratung der Angehörigen); Anmeldung der Trauerfeier und Beisetzung; Treffen der Vereinbarung mit einem Geistlichen oder einem Redner,
- Erledigung der Formalitäten bei Behörden und Kirchengemeinden (Meldung des Sterbefalls beim Standesamt; Beschaffung der Sterbeurkunde),
- Abwicklung finanzieller Ansprüche bei Krankenkassen, Versicherungen, Sparkasse/Bank, Beitragszahlungen, Zeitungsabos usw. Natürlich kann man alle notwendigen Schritte selbst unternehmen, muss sich aber eingehend informieren, was erforderlich ist.

 **W o l f r a m**  
**Bestattungen** Ltd.

**Weinbergstr. 2, 03050 Cottbus**  
**Tag & Nacht ☎ 03 55/42 18 18**

Mitglied der Bestatter-Innung von Berlin und Brandenburg e. V. und des Bundesverbandes Deutscher Bestatter e. V.

**Der Bestattungs- und  
Vorsorgepartner  
in Cottbus**

Bestattungen auf allen Friedhöfen der Stadt Cottbus und in der Region. Vorsorgeverträge über die Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand A.G.  
[www.wolfram-bestattungen.de](http://www.wolfram-bestattungen.de)



VERTRAUVOLL UND MENSCHLICH

**SCHIEBEL**  
BESTATTUNGEN GmbH

**Bahnhofstraße 76 / 03046 Cottbus**

- Wir beraten Sie gern über Möglichkeiten der Bestattungsvorsorge
- Parkplätze auf dem Hof

 **Tag & Nacht (03 55) 78 01 30**



*Wenn der Mensch  
den Menschen braucht.*

**SCHEIDER**  
BESTATTUNGEN gbr

**Tel.: (0355) 245 37**

*Ihr Helfer, Berater und Begleiter  
im Trauerfall und  
bei der Bestattungsvorsorge.*

Partner der Deutschen Bestattungsvorsorge  
Treuhand AG 

*Wir sind Tag und Nacht  
für Sie erreichbar*

---

Straße der Jugend 12 • 03046 Cottbus • Tel.: (0355) 245 37  
Lieberoser Weg 2 • 03185 Drehnow • Tel.: (035601) 225 58



|                                                                                  |              |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Feuerwehr                                                                        | 112          |
| Rettungsdienst                                                                   | 112          |
| Ärztlicher Bereitschaftsdienst<br>(einheitliche europäische Bereitschaftsnummer) | 116 117      |
| Zahnärzte (Auskunft über die Leitstelle)                                         | 0355/6320    |
| Polizei                                                                          | 110          |
| Beratungsstelle der Polizei                                                      | 0355/7817260 |
| Carl-Thiem-Klinikum Cottbus gGmbH                                                | 0355/460     |
| Stadtverwaltung Cottbus                                                          | 0355/6120    |
| Fachbereich Soziales                                                             | 0355/6124800 |
| Fachbereich Bürgerservice                                                        | 0355/6122078 |
| Fachbereich Gesundheit                                                           | 0355/6123210 |
| Integrationsbeauftragte                                                          | 0355/6122021 |
| Gleichstellungsbeauftragte                                                       | 0355/6122018 |
| Beauftragte für Menschen mit Behinderung<br>der Stadt Cottbus                    | 0355/6122017 |
| Seniorenbeirat                                                                   | 0355/6122989 |
| Behindertenbeirat                                                                | 0355/6122022 |
| Fachbereich Ordnung und Sicherheit                                               | 0355/6122320 |
| Fundbüro                                                                         | 0355/6122360 |
| Agentur für Arbeit                                                               | 0355/6190    |
| Job-Center Cottbus                                                               | 0355/6190    |
| Landesamt für Soziales und Versorgung                                            | 0355/28930   |
| REKIS Cottbus                                                                    | 0355/543205  |
| Freiwilligenagentur Cottbus                                                      | 0355/4888663 |
| Frauenzentrum Cottbus                                                            | 0355/473955  |
| Tierheim Cottbus                                                                 | 0355/7296410 |
| Stadtwerke Cottbus                                                               | 0355/3510    |
| Cottbus-Service                                                                  | 0355/75420   |

|                                                                                           |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Lutherkirchengemeinde<br>Thiemstraße 27, 03050 Cottbus                                    | 0355/421120  |
| Evang. Klosterkirchengemeinde<br>Klosterplatz 1, 03046 Cottbus                            | 0355/24825   |
| Evang. Kirchengemeinde St. Nikolai<br>Gertraudenstr. 1, 03046 Cottbus                     | 0355/713108  |
| Kath. St. Maria Friedenskönigin-Propsteikirche<br>A.-Kolping-Str. 17, 03046 Cottbus       | 0355/380670  |
| Evang. Martinskirche Cottbus-Madlow<br>Alte Poststr. 7, 03050 Cottbus                     | 0355/522828  |
| Kath. Christuskirche<br>Straße der Jugend 23 A, 03046 Cottbus                             | 0355/701505  |
| Kath. Edith-Stein-Kirche<br>Klopstockstr. 4 A, 03050 Cottbus                              | 0355/5842000 |
| Neuapostolische Kirche<br>Inselstr. 11, 03046 Cottbus                                     | 0355/24366   |
| Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage<br>Madlower Hauptstr. 60, 03050 Cottbus | 0355/542024  |
| Ev.-Freikirche Gemeinde<br>Bautzener Str. 111, 03050 Cottbus                              | 0355/472224  |
| Ev.-Methodistische Kirche<br>Virchowstr. 41, 03044 Cottbus                                | 0355/791532  |
| Biblische Glaubensgemeinde Cottbus e.V.<br>Ostrower Damm 2, 03046 Cottbus                 | 0355/2888500 |
| Freie Christliche Gemeinde Sachsendorf<br>Thierbacher Str. 18, 03048 Cottbus              | 0355/5263527 |
| Jüdische Gemeinde Cottbus e.V.<br>Spremberger Str. 29, 03046 Cottbus                      | 0355/3831046 |



# Die Johanniter: Immer für Sie da.



## Der Johanniter-Fahrdienst.

Mit unserem Fachpersonal und den hochmodernen, klimatisierten Fahrzeugen sind wir **rund um die Uhr** für Sie da! Folgende Beförderungsarten sind jederzeit möglich: • sitzend • gehfähig • im Trage-/Rollstuhl • liegend

## Die Johanniter sind

**Vertragspartner aller Krankenkassen** und übernehmen:

- Fahrten zu Ärzten/ Hausärzten/Spezialisten
- Fahrten zur Dialyse
- Fahrten zur Chemotherapie oder Bestrahlung (Serienfahrten)
- Einweisungs- und Entlassungsfahrten zu und von Krankenhäusern
- Fahrten zu und von Pflegeheimen
- Fahrten zu Kuren, Anschlussheilbehandlungen und Rehabilitationen
- alle Sonderwünsche

## Aus Liebe zum Leben.

Welche Art von Hilfe Sie auch benötigen, wir bieten Ihnen praktische Unterstützung, die genau auf Ihre persönliche Situation abgestimmt ist.

## Weitere Dienstleistungen für Sie ...

- Lacrima – Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche
- Kinderkrankenpflege
- Kinderhospizdienst
- Kinderbetreuung
- Kinder-/Jugendarbeit
- Menüservice
- Hausnotruf
- Mobilnotruf
- Ehrenamt
- Erste-Hilfe-Kurse
- Sanitätsdienst
- Reisedienst
- Möbelbörse

Die Johanniter – rund um die Uhr für Sie da: ☎ **0355 47746-0**

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Südbrandenburg  
Hauptgeschäftsstelle Cottbus  
Werner-Seelenbinder-Ring 44, 03048 Cottbus

rv.sbrb@johanniter.de  
www.johanniter.de/rv-sbrb  
www.facebook.com/juh.sbrb

**DIE  
JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

