



Gebäudewirtschaft
Cottbus GmbH

Cottbus Mein Zuhause

Das **GWC**-Mieterjournal

Ausgabe 2025



Altersgerechtes
Wohnen in der
Zielona-Gora-Straße



Mittagspause in der
„Kantine Mahlzeit“



Kunst mit Herz-
GWC unterstützt
Graffiti-Projekt

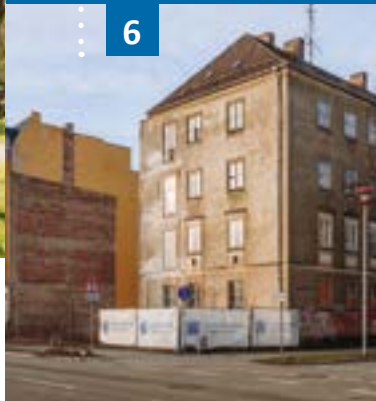


- Altersgerechtes Wohnen
- in der Zielona-Gora-Straße
- Modernisierung von Wohngebäuden im Cottbuser Süden



4

- Baustart in der Friedrich-Engels-Straße 54
- Neubau und Komplettmodernisierung



6



8

- Quartier Briesmannstraße
- Modernes, urbanes Leben für Jung und Alt

- Kunst mit Herz
- GWC unterstützt Graffiti-Projekt mit jungen Menschen



13



14

- Auszeit vom Alltag
- Entspannung und Wellness nach fernöstlicher Tradition

- Ein Nachmittag voller Lebensfreude
- Tanzcafé und Unterhaltung in der Stadthalle Cottbus



24

Editorial

Liebe Mieterinnen und Mieter,

herzlich willkommen zur neuen Ausgabe unseres Mieterjournals! Es ist wieder viel passiert und wir möchten Sie mitnehmen auf eine kurzweilige Lesereise voller spannender Projekte, Geschichten und Erlebnisse.

Zunächst geben wir Ihnen Einblicke in geplante und fertige Bauprojekte, wie beispielsweise das modernisierte Wohnobjekt in der Zielona-Gora-Straße 18 für ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter. Aber auch für hilfs- oder pflegebedürftige Menschen ist das Haus eine gute Adresse, bietet doch die Diakonie Sankt Martin mit ihren Räumlichkeiten und ihrem Angebot einen umfassenden Service in diesem Bereich. Wir nehmen Sie weiter mit zu unseren Neubausprojekten in der Friedrich-Engels-Straße 54 und ins Quartier Briesmannstraße, wo wir im Frühjahr für beide Projekte den Grundstein gelegt haben.

Wir freuen uns, dass wir Ihnen auch in dieser Ausgabe zwei Gewerbetriebe vorstellen können. Wir waren zu Gast bei

Miu ThaiMassage & Wellness am Oberkirchplatz 2 und in der Kantine „Mahlzeit“ in der Mönchgasse 2 - 3.

Im GWC-Mieterjournal finden Sie auch dieses Mal wieder wertvolle Tipps und Serviceangebote, Veranstaltungstipps und Beiträge über ein vielfältiges und buntes Stadtleben.

Wir wünschen Ihnen eine schöne und erholsame Sommerzeit und wie immer viel Spaß beim Lesen des GWC-Mieterjournals.



Dr. Sebastian Herke
Geschäftsführung

Inhalt

Wohnen bei der GWC

- 4 **Altersgerechtes Wohnen in der Zielona-Gora-Straße**
Modernisierung von Wohngebäuden im Cottbuser Süden
- 6 **Baustart in der Friedrich-Engels-Straße 54**
Neubau und Komplettmodernisierung eines Mehrfamilienhauses
- 7 **Modernisierungs- und Instandsetzungsprojekte**
- 8 **Quartier Briesmannstraße**
Modernes, urbanes Leben für Jung und Alt
- 10 **Glasfasernetzausbau**
Für komfortables Surfen und Streamen

- 11 **Einheitliche Breitbandservices unter der Marke PŸUR**
Tochtergesellschaften der Tele Columbus Gruppe verschmelzen

- 12 **Für Ordnung und Sicherheit**
Hauswart- und Pförtnerdienstleistungen

- 12 **Wohngebäudeversicherung**
Versichertenwechsel erhöht Betriebskosten

- 13 **Kunst mit Herz**
GWC unterstützt Graffiti-Projekt mit jungen Menschen

Mein Quartier

- 14 **Auszeit vom Alltag**
Entspannung und Wellness nach fernöstlicher Tradition

- 16 **Mittagspause in der Kantine „Mahlzeit“**
Hausmannskost in bester Qualität und zu guten Preisen

- 18 **Richtig entsorgt schont Umwelt und Gemeinschaft**
Tipps für eine ordnungsgemäße Altkleider-Entsorgung

- 20 **Selbsthilfe Cottbus**
REKIS - Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Meine vier Wände

- 21 **H & V Haushaltsnahe Dienstleistungen**
Alltagsunterstützung im Haushalt

Stadt und Leben

- 22 **Lausitzer Geschichte wird lebendig**
Eine zeitgenössische Tanzperformance im Herzen von Cottbus

- 25 **Ein Nachmittag voller Lebensfreude**
Tanzcafé und Unterhaltung in der Stadthalle Cottbus

Ratespaß

- 26/ **Preis- und Kinderrätsel mit Gewinnspiel**

Altersgerechtes Wohnen in der Zielona-Gora-Straße

Modernisierung von Wohngebäuden im Cottbuser Süden

Immer mehr Menschen möchten möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben. In einem den Bedürfnissen älterer Menschen angepassten Wohnumfeld ist das noch besser möglich. Altersgerechtes Wohnen, wie es im komplett modernisierten Wohnhaus in der Zielona-Gora-Straße 18 möglich ist, bietet Komfort, Sicherheit und eine lebenswerte Umgebung.



Ende 2024 hat die Gebäudewirtschaft Cottbus GmbH (GWC) die Modernisierungsmaßnahme in der Zielona-Gora-Straße 18 erfolgreich abgeschlossen. Aus ehemals 60 Wohnungen entstanden 21 moderne 2-Raum-Wohnungen mit Wohnflächen von ca. 47 m² bis 75 m². Außerdem wurden neun Wohnungen rollstuhlgerecht hergerichtet. Die Wohnungen verfügen über Anstellbalkone und wurden mit Fenstern mit 3-fach Isolierverglasung ausgestattet. Auch technisch wurde das Gebäude umfassend instand gesetzt und mit neuer Elektro-, Sanitär- und einer Aufzugsanlage ausgestattet.

Zweieinhalb der fünf Etagen sind von der Diakonie Sankt Martin übernommen und werden unter anderem für einen ambulanten Pflegedienst, eine betreute Wohngruppe und eine Tagespflege genutzt. Hier finden ältere pflegebedürftige und/oder kranke Menschen Gemeinschaft, therapeutische Angebote und eine besondere Betreuung.

Neben den Modernisierungen im Inneren des Gebäudes wurden auch die Außenanlagen neugestaltet. Ein gepflegter Gartenbereich und verbesserte Gehwege schaffen eine einladende Umgebung für die Mieter. Die Erneuerung der Außenanlagen rundet das Modernisierungskonzept ab und erhöht die Lebensqualität im gesamten Wohnkomplex.

Aktuell wird auch das Nachbarhaus in der Zielona-Gora-Straße 20 komplex instand gesetzt. Hier entstehen insgesamt 45 Wohnungen, wovon 20 barrierefrei und 25 barriere reduziert gestaltet werden. Es werden künftig 1- bis 3-Raum-Wohnungen von ca. 32 m² bis ca. 83 m² zur Verfügung stehen. Die Fertigstellung der Umbaumaßnahme ist für den Anfang des 2. Quartals 2026 geplant.

Bilder (v. o. n. u.):
Beispiel Mietwohnung - Wohn- und Badezimmer; Aufenthaltsraum der Tagespflege der Diakonie St. Martin; Eröffnung der Diakonie St. Martin am 8. Mai 2025 mit GWC-Geschäftsführer Dr. Sebastian Herke (li.), Vorstand Robert Dünnebier (mi.) und Geschäftsleiterin Ambulante Pflege Doreen Burkhardt-Kühn (re.) von der Diakonie St. Martin



Baustart in der Friedrich-Engels-Straße 54

Neubau und Komplettmodernisierung eines Mehrfamilienhauses



Am 14. Mai 2025 legte die Gebäude-wirtschaft Cottbus GmbH den Grundstein für ein neues Wohnbauprojekt im Stadtteil Ströbitz. In zentraler Innenstadtlage werden insgesamt 18 Mietwohnungen entstehen – zehn im hochwertigen Neubau und acht im umfassend modernisierten Bestandsgebäude. Rund 5 Millionen Euro investiert die GWC in das zukunftsorientierte Projekt. Im Neubau entstehen zehn 3- und 4-Raum-Wohnungen mit Wohnflächen von ca. 76 m² bis 94 m². Parallel dazu wird das Bestandsgebäude auf dem Grundstück umfassend modernisiert. Dort entstehen acht 3-Raum-Wohnungen mit Größen zwischen ca. 66 m² und 75 m². Alle Wohneinheiten verfügen

über Balkone und werden über einen Laubengang erschlossen. Ein geplanter Personenaufzug im Innenhof ermöglicht eine barrierefreie Erreichbarkeit aller Etagen. Das Wohnumfeld wird ebenfalls aufgewertet: Der Innenhof

erhält neben neuen Pkw-Stellplätzen auch Spiel- und Aufenthaltsflächen sowie eine attraktive Begrünung. Die Fertigstellung des Rohbaus ist für November 2025 geplant. Der Mietbeginn ist für das 4. Quartal 2026 vorgesehen.



v. l. n. r.:
Architektin Cornelia Locke (Lemme Locke Lux Architekten);
Bürgermeisterin Doreen Mohaupt;
GWC-Geschäftsführer Dr. Sebastian Herke; Bauleiter Sandro Hoffmann (SLB GmbH)

Rundum wohlfühlen

Modernisierungs- und Instandsetzungsprojekte

Entspannen, sonnen, lesen oder eine hübsche Oase mit Blumen, Kräutern oder kleinen Gemüsepflanzen schaffen - all das können die Bewohner in der Warschauer Straße 24 - 26 in diesem Sommer auf ihren neuen Balkonen erstmals in vollen Zügen genießen. Nicht nur die Fassade des Wohngebäudes wurde umfassend instand gesetzt und farblich hübsch gestaltet, sondern auch neue Balkone angebracht. Zuvor gab es hier keine Balkone für die Mieter. Sogenannte Anstellbalkone wurden nun nachträglich installiert und bieten den Bewohnern jetzt zusätzlichen Lebensraum und Komfort. Gerade im Frühjahr und Sommer ist das ein absolutes Plus, die Natur und die frische Luft von den eigenen vier Wänden aus zu genießen.



Warschauer Straße 24 - 26

Schöner wohnen lässt es sich auch in der Vetschauer Straße 30 - 34. Hier wurde ebenfalls die Fassade instand gesetzt und farblich neu gestaltet. Zudem wurden an der Giebelseite neue Balkone angebracht und die Mieter dieser Wohnungen kommen nun ebenfalls in den Genuss einer solchen Wohlfühloase. Zuvor hatten auch diese Wohnungen keinen Balkon.



Vetschauer Straße 30 - 34

Über ein schöneres Wohnumfeld können sich die Bewohner in der Klosterstraße 21 - 38 freuen. Hier wurden die Außenanlagen und Verkehrsbereiche im Innenhof umgestaltet, PKW-Stellplätze und barrierefreie Hauseingänge geschaffen.



Klosterstraße 21 - 38

Quartier Briesmannstraße

Modernes, urbanes Leben für Jung und Alt

Die Gebäudewirtschaft Cottbus GmbH realisiert in der Briesmannstraße in Cottbus ein neues Wohnquartier, das modernes Wohnen in bester Innenstadtlage ermöglicht. Dieses Projekt stellt nicht nur einen bedeutenden Schritt für die Stadtentwicklung dar, sondern bietet auch den zukünftigen Bewohnern eine hohe Lebensqualität in einem sich dynamisch entwickelnden Stadtteil. Es ist das mit Abstand größte Bauvorhaben der GWC seit vielen Jahren.

Im ersten Bauabschnitt des Projekts werden insgesamt fünf Häuser mit jeweils vier bis fünf Etagen gebaut.

Es entstehen 49 moderne Wohnungen, die den unterschiedlichen Bedürfnissen künftiger Mieter gerecht werden. Das Spektrum reicht dabei von kompakten 1-Raum-Apartments bis hin zu großzügigen 4-Raum-Wohnungen. Die Wohnflächen variieren von ca. 45 bis ca. 120 m². Im Fokus stehen insbesondere Wohnungen mit einer Größe von etwa 70 bis 80 m².

Für den ersten Bauabschnitt investiert die GWC rund 18 Millionen Euro. Läuft alles nach Plan, sollen die neuen Wohnungen bis Mitte des Jahres 2026 fertiggestellt sein.

Das neue Wohnquartier punktet besonders mit seiner zentralen Lage. Die künftigen Bewohner werden in direkter Nähe zum Cottbuser Stadtzentrum wohnen, was den Zugang zu verschiedenen Freizeitmöglichkeiten, kulturellen Angeboten und Dienstleistungen äußerst bequem gestaltet. Auch die Spree ist nicht weit entfernt, sodass die Bewohner in wenigen Minuten zu Fuß das Wasser erreichen oder Ausflüge mit dem Fahrrad entlang des Flusses unternehmen können. Darüber hinaus sind in unmittelbarer Umgebung des Quartiers sämtliche öffentliche Verkehrsmittel, Einkaufsmöglichkeiten, Ärzte,

Restaurants und weitere Geschäfte zu finden, was den Alltag für die Bewohner unbeschwert macht.

Bei der Planung des Wohnquartiers liegt ein besonderes Augenmerk auf der Barrierefreiheit. Die Wohnungen werden barrierefrei gestaltet und bieten damit höchsten Wohnkomfort für alle Menschen – unabhängig von Alter oder Mobilität. Besonders hervorzuheben ist, dass alle Wohneinheiten durch einen Aufzug erreichbar sind, der die Bewohner direkt von der Tiefgarage bis in die obersten Stockwerke bringt.

Jede Wohnung wird zudem über einen Balkon verfügen, um zum Beispiel gemütliche Abendstunden im Freien zu genießen. Beheizt werden die Gebäude über Fernwärme. Dank der durchdachten Grundrisse genießen die Wohnungen Tageslicht aus zwei Himmelsrichtungen. Dies sorgt für eine helle, freundliche und einladende Wohnatmosphäre, in der sich die zukünftigen Bewohner rundum wohlfühlen können.

Ein weiteres Highlight des Projekts sind die grünen Außenanlagen, die mit Bedacht geplant wurden. Die weitläufigen Innenhöfe der einzelnen Bauabschnitte fügen sich harmonisch zu einer grünen Mitte zusammen und bewahren dabei den wertvollen alten Baumbestand. So entsteht eine einladende, natürliche Umgebung,



die nicht nur das Wohnquartier aufwertet, sondern auch eine beruhigende, naturnahe Atmosphäre zum Entspannen schafft. Die großzügigen Grünflächen laden zum Verweilen und Entspannen ein und bieten den idealen Rückzugsort für Jung und Alt. In dem parkähnlichen Innenhof wird ein Kinderspielplatz errichtet, der den jüngsten Bewohnern viel Gelegenheit zum Spielen und Entdecken bietet.

Nach dem vielversprechenden Start des ersten Bauabschnittes wird voraussichtlich im 3. Quartal 2025 der Bau des zweiten Abschnittes beginnen. In diesem werden erneut fünf moderne Wohnhäuser entstehen, die das Quartier um weitere 50 attraktive Wohnungen bereichern. Eine Besonderheit ist dabei ein

speziell konzipiertes Haus mit einer Sonderwohnform, das vier individuelle Wohneinheiten umfasst.



v. l. n. r.: Jörg Schnapke, Geschäftsführer Sternbau GmbH; Bürgermeisterin Doreen Mohaupt, Dr. Sebastian Herke, Geschäftsführer GWC GmbH

Glasfasernetzausbau

Für komfortables Surfen und Streamen

Die Glasfasertechnologie gilt in vielen Städten als ein wichtiger Standortfaktor. Der Ausbau schneller Internetverbindungen ist ein entscheidendes Plus für Wirtschaft, Bildung, Verwaltung und das alltägliche Leben. Auf dem Weg zur Gigabitcity ist der Netzausbau auch in Cottbus vorangeschritten.

In den letzten Jahren haben verschiedene Telekommunikationsunternehmen begonnen, Teile des Stadtgebiets mit Glasfaserleitungen zu erschließen. Technisch gesehen muss der Netzbetreiber dafür die Glasfaserleitung vom Straßenbereich bis ins Gebäude und dann in die einzelnen Wohnungen verlegen. Das erfordert bauliche Maßnahmen im Gebäude – wie beispielsweise die brandschutzgerechte Verlegung – für die es einer Zustimmung des Hauseigentümers bedarf.

Grundsätzlich möchte die GWC ihren Mietern die Möglichkeit eines Glasfaseranschlusses in ihren Immobilien und damit auch künftig ein noch attraktiveres Wohnangebot bieten. Der Ausbau der Glasfasertechnik in den Wohnobjekten soll dabei mit nur einem festen Partner erfolgen, der innerhalb von ca. drei Jahren die Maßnahmen im gesamten Bestand realisiert. Für eine solche Kooperation werden im Rahmen einer Ausschreibung entsprechende Partner gesucht. Ein Ergebnis und

damit verbunden der Zeitpunkt, an dem die Ausbauarbeiten in den Wohngebäuden beginnen können, steht noch nicht fest. Sobald eine entsprechende Vereinbarung mit einem Telekommunikationsunternehmen getroffen wurde, werden wir Sie darüber informieren. Bis dahin können wir Glasfaseranmeldungen nicht bestätigen, weil wir eine Mischung von Glasfaserleitungen unterschiedlicher Anbieter in unseren Objekten nicht ermöglichen werden.

Einheitliche Breitband-Services unter der Marke PÿUR

Tochtergesellschaften der Tele Columbus Gruppe verschmelzen

Zum 1. Juni 2025 wurden die Tele Columbus-Tochtergesellschaften „Teleco GmbH Cottbus“, „Funk und Technik GmbH Forst“ sowie „Mietho & Bär KabelKom GmbH“ mit der Tele Columbus Netz GmbH verschmolzen. Bestehende Verträge mit den bisherigen Vertragsnummern bleiben unverändert wirksam und werden automatisch überführt. Betroffene Mieter wurden entsprechend informiert.

Die wichtigsten Fragen und Antworten zur Umstellung auf PÿUR sind auch unter www.pyur.com/neu-bei-pyur aufgeführt. Darüber hinaus stehen der PÿUR Shop in der Spremberger Straße 42/43 in Cottbus sowie unsere PÿUR Produktberater unter der kostenfreien Rufnummer 0800 1020888 für eine persönliche und individuelle Beratung zur Verfügung.

Mit der Umstellung ist es GWC-Mietern möglich, einheitlich auf die vielfältigen Produkte der Marke PÿUR zuzugreifen. So steht zum Beispiel ab sofort mit PÿUR-TV eine moderne Lösung bereit, die TV-Signale aus der Kabeldose mit über das Internet zugeführten TV-Programmen sowie sämtlichen gängigen Videostreaming-Diensten kombiniert. Zusätzlich soll noch in diesem Jahr das bestehende Netz aufgerüstet werden, um GWC-Bewohnern Internetanschlüsse mit bis zu 1.000 Mbit/s im Download anzubieten.



GUT ZU WISSEN

- PÿUR ist eine Marke der Telecolumbus AG.
- Ob Fernsehen, Internet oder Telefon - mit PÿUR steht Ihnen ein Multimedia-Dienstleister zur Verfügung.
- Modernes Breitbandnetz von einem der führenden Netzbetreiber Deutschlands.
- Erstklassige digitale TV-Unterhaltung, unbegrenztes Highspeed-Internet und glasklare Festnetztelefonie.
- Rasantes Gigabit-Internet mit bis zu 1.000 Mbit/s im Download.
- Leistungsstarke Produkte, ausgezeichneter Service und jahrzehntelange Erfahrung.
- Weitere Informationen zu den Themen Internet, TV und digitale Technik finden Sie im PÿUR-Magazin unter www.pyur.com/privat/magazin.

Für Ordnung und Sicherheit

Hauswart- und Pförtnerdienstleistungen

Eine Lampe im Hausflur ist defekt, es hat geschneit und der Gehweg vor dem Haus muss beräumt oder der Rasen mal wieder gemäht werden - für Ordnung und Sauberkeit in den GWC-Wohnhäusern sowie im Wohnumfeld sorgen das ganze Jahr über die Hauswarte vom Hauswartservice der WISAG Gebäudetechnik Berlin-Brandenburg GmbH & Co. KG sowie Mitarbeiter von Grünanlagengpflegfirmen, die im Auftrag der GWC tätig sind.

In großen Wohnsiedlungen und vielgeschossigen Häusern sorgen darüber hinaus die Mitarbeiter der GWC-Tochter PRIVEG für Ordnung und Sicherheit. Die Pförtnerlogen bieten den Bewohnern zusätzliche Wohnqualität und Sicherheit. Mit dem Ziel einer optimierten Bewirtschaftung des Gebäudebestandes und einem zweckmäßigen Einsatz

der Pförtner erfolgte eine Begutachtung der Abläufe und Prozesse - diese regelmäßige Prüfung führte zu Anpassungen in den Prozessen. Aufgrund der gesetzlich bedingten Reduzierung der Kameraüberwachung (DSGVO) mussten außerdem die Aufgaben der Pförtner neu bewertet werden. Um ein agileres Arbeiten zu ermöglichen, werden Logen situationsabhängig besetzt sowie die Einsatzzeiten in den Morgen- und Abendstunden und an den Wochenenden angepasst.

Es wird künftig kontinuierlich eine Bewertung der aktuellen Entwicklungen in Großwohnsiedlungen erfolgen. Prüfungen der gegenwärtigen Situation hinsichtlich Auffälligkeiten und problematischer Schwerpunkte werden ebenfalls stattfinden. Basierend darauf werden sich gegebenenfalls situationsabhängige Lösungen

und eine temporäre Verlagerung des Einsatzes der Pförtner oder Besetzung der Logen ergeben.



Wohngebäudeversicherung

Versichertenwechsel erhöht Betriebskosten

Die Wohngebäudeversicherung deckt Schäden am Gebäude ab, die beispielsweise durch Feuer, Leitungswasser, Sturm oder Hagel entstanden sind. Sie schützt das Eigentum des Vermieters und übernimmt im Schadensfall die Finanzierung der Reparaturen. Die Kosten dieser Pflichtversicherung

gehören zu den umlagefähigen Betriebskosten. Steigen die Prämien der Versicherung, kann dies zu einer Erhöhung der Betriebskosten führen.

Der bisherige Versicherungsvertrag wurde zum 1. Januar 2025 vom Versicherungsunternehmen gekündigt.

Für das Jahr 2025 wurde deshalb eine Übergangslösung mit einem neuen Versicherer geschlossen, welche zu höheren Prämien führt. Für das Versicherungsjahr 2026 wird derzeit eine Ausschreibung durchgeführt, um wieder einen langfristigen Versicherungsvertrag abzuschließen.

Kunst mit Herz

GWC unterstützt Graffiti-Projekt mit jungen Menschen



Weitere Infos zum Projekt.

In Zusammenarbeit mit dem Graffiti-Künstler und Pädagogen Martin Jainz und dem Stadtteilmanagement in Sachsendorf wurde Ende April ein Wohngebäude-Durchbruch in der Bertolt-Brecht-Straße mit einem Graffiti-Kunstwerk verschönert. Das besondere an dem Projekt: Das Motiv „Jahreszeiten“ entstand im Rahmen eines Workshops mit Jugendlichen. Dabei haben sechs Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 13 Jahren in vier Tagen triste, unansehnliche Durchbruchwände mit Graffiti-Kunst verschönert. Während es einerseits darum ging, den Jugendlichen im Stadtteil ein attraktives Freizeitangebot zu unterbreiten, sollte das Projekt den jungen Menschen andererseits Selbsterfahrung im korrekten Umgang mit Sprühdose und Malerrolle bieten. Nach einem Tag des

Kennenlernens und Sammeln von Ideen konnten die Jugendlichen ihr selbst entwickeltes Graffiti-Motiv an die Wand bringen. Dabei haben sie verschiedene Techniken und Gestaltungstricks ausprobiert und konnten kreativ sein. Das thematisch neutral gehaltene Projekt „Jahreszeiten“ hat dennoch einen regionalen Bezug. Betrachter des Kunstwerkes werden so mache Sehenswürdigkeit des Stadtteils entdecken.

Martin Jainz hat in Sachsendorf schon einige Graffiti-Kunstwerke geschaffen, beispielsweise bunte Wände unterm Sachsendorfer Zelt oder den Kosmonauten am Kulturzentrum Bunte Welt. Auch die GWC hat in den vergangenen Jahren immer wieder Graffiti-Projekte an ihren Gebäuden oder ausgewählten Flächen zur Prävention unterstützt.



Auszeit vom Alltag

Entspannung und Wellness nach fernöstlicher Tradition



Wer dem Stress entfliehen und sich eine Auszeit gönnen möchte, findet bei „Miu ThaiMassage & Wellness“ im Stadtzentrum von Cottbus Erholung. Inhaberin Nantida Nowka kommt aus Thailand und bringt mit der traditionellen Thaimassage ein Stück fernöstliche Heilkunst an den Oberkirchplatz 2.

Schon beim Betreten spürt man eine wunderbar entspannte Stimmung, die den Alltag schnell vergessen lässt. Sanfte Klänge und Naturgeräusche

schaffen eine Atmosphäre, die einfach nur dazu einlädt, die Seele baumeln zu lassen. Die Räume der Massagepraxis sind einladend und im traditionellen thailändischen Stil gestaltet. Hier gibt es nicht nur Lotusblumen, Bambus und Buddha-Statuen zu sehen, sondern auch eine Vielfalt an Elefantengestalten. Der Elefant ist das nationale Symbol Thailands und gilt als Glückstier in diesem Land.

Nantida Nowka ist eine zertifizierte Masseurin, die ihre Fähigkeiten in ih-

rem Heimatland erlernt hat. Mit viel Leidenschaft bietet sie eine Vielzahl von Massagen an, die Körper und Geist in Einklang bringen. Ob Sie lieber bei einer klassischen Thai-Massage entspannen oder eine wohltuende Aroma-Öl-Massage genießen möchten, eine Kopf- und Gesichtsmassage, eine Fußreflexzonenmassage oder eine spezielle Wellness-Behandlung mit heißen oder kalten Kräuterkompressen für neue Frische und mehr Wohlbefinden sorgen soll – bei „Miu ThaiMassage & Wellness“ können Sie den Alltagsstress hinter sich lassen und neue Energie tanken. Auf der Internetseite www.miu-thaimassage.de finden Sie alle angebotenen Massagen sowie Dauer und Preise der Anwendungen näher beschrieben.

Die traditionelle Thaimassage ist eine jahrhundertealte Massageform, die in der Regel zwischen 60 und 120 Minuten dauert. Sie kann sowohl ent-

Geschenkidee gesucht?

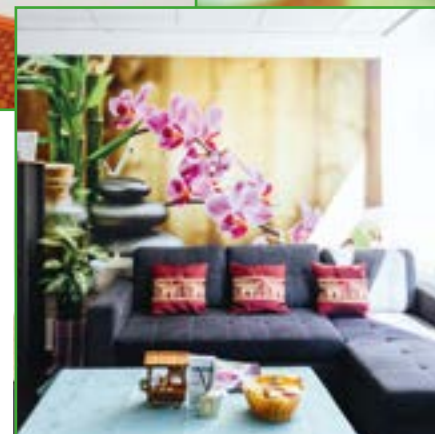
Sie möchten Familie oder Freunden eine stressfreie Zeit und Erholung schenken. Dann ist ein Geschenkgutschein von „Miu Thai Massage & Wellness“ genau das Richtige:

Miu ThaiMassage & Wellness Natinda Nowka

Oberkirchplatz 2, 03046 Cottbus
Tel.: 0151 29582939

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 10 - 19 Uhr
Samstag: nur mit Terminvereinbarung



spannend als auch belebend wirken, abhängig von den Bedürfnissen und Beschwerden der Kunden. Egal, ob Sie Verspannungen im Nacken haben, unter Rückenschmerzen leiden oder einfach nur eine Auszeit brauchen – vor jeder Behandlung bespricht das Team von „Miu ThaiMassage & Wellness“ individuell mit Ihnen, was Sie brauchen und was Ihre Wünsche sind.

Traditionelle Thaimassage sind keine Gesundheitsmassagen und unterscheiden sich in einigen Punkten von den medizinischen Massagen, wie sie etwa Physiotherapeuten durchführen. Gesundheitsmassagen sind vor allem auf die Behandlung von Muskelschmerzen und Verspannungen ausgerichtet. Die Thaimassage verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Ziel ist nicht nur die Lockerung verspannter Muskeln, sondern auch die Förderung des Energieflusses und die Wiederherstellung innerer Harmonie. In der westlichen Massage wird meist mit Knet-, Reib- und Streichbewegungen auf bestimmte Muskelgruppen eingewirkt. Die Thaimassage hingegen nutzt Druck mit Händen, Ellbogen oder Füßen, ergänzt durch Dehnungen und Mobilisation. Probieren Sie es doch einfach aus und gönnen Sie sich wohltuende Momente der Entspannung.

Mittagspause in der Kantine „Mahlzeit“

Hausmannskost in bester Qualität und zu guten Preisen

Es ist Mittagszeit und jeder, der jetzt zur Tür hereinkommt, macht das mit einem fröhlichen „Mahlzeit“ auf den Lippen. Spätestens jetzt ist wohl klar, warum die Gastronomie in der Mönchsgasse 2-3 „Mahlzeit“ heißt. Mit dem Fokus auf klassische Hausmannskost, freundlichem Service und fairen Preisen bereichert die Kantine nicht nur das kulinarische Angebot vor Ort, sondern bietet auch eine Möglichkeit für ein wohltuendes und schmackhaftes Mittagessen direkt zu Hause.



André Krämer, der Betreiber der Kantine „Mahlzeit“, ist kein Unbekannter in der Cottbuser Gastronomiebranche. Mehrere Jahrzehnte Erfahrung im Restaurantbereich bringt er mit für sein jüngstes Projekt. Doch trotz aller Erfahrung ist jedes Gastronomievorhaben einzigartig. Anders als seine bisherigen Restaurants, die ab den Nachmittags- bis in die Abendstunden öffnen, hat „Mahlzeit“ von 11 bis 14 Uhr geöffnet - eben wie eine klassische Kantine. Das Konzept und insbesondere die Arbeitszeiten sind ein Vorteil für seine Mitarbeiterinnen, die allesamt junge Mütter sind und somit Beruf und Familie wunderbar vereinen können.

Die kulinarische Idee der Kantine „Mahlzeit“ ist einfach: gutes, nahrhaftes Essen und traditionell zubereitete Gerichte - regionale und altbekannte Essensklassiker, wie sie Großmutter zubereitet hat.

Von Königsberger Klopse und Hühnerfrikassee bis hin zu Linseneintopf oder Bulette mit Kartoffelsalat umfasst das Angebot eine Vielzahl traditioneller Essen, darunter auch fleischlose Gerichte. Ergänzt werden die klassischen Tagesgerichte durch eine Auswahl an frischen Salaten.

Die Kantine „Mahlzeit“ ist ein Treffpunkt für Nachbarn, Arbeitskollegen, Studierende und Handwerker – einfach für alle, die mittags eine gute Mahlzeit zu schätzen wissen. In einem gemütlich und modern gestalteten Gastraum können die Gäste ihr Mittagessen in angenehmer Atmosphäre genießen. Natürlich kann das Essen auch mitgenommen oder nach vorheriger telefonischer Bestellung im Laden abgeholt werden. Auch Essensmitnahmen in Mehrwegverpackungen oder in eigenen mitgebrachten Gefäßen ist möglich.

Besonderen Wert legt die Kantine „Mahlzeit“ auf Nachhaltigkeit und Qualität der Zutaten. Gekocht wird fast ausschließlich mit frischen Produkten aus der Region oder dem näheren Umland, vieles in Bio-Qualität. Das Gemüse wird saisonal und möglichst lokal bezogen. Probieren Sie es doch einfach mal selbst und schauen vorbei. Mahlzeit!



Richtig entsorgt schon Umwelt und Gemeinschaft

Tipps für eine ordnungsgemäße Altkleider-Entsorgung

Viele kennen das: Der Kleiderschrank ist ziemlich voll und nicht mehr getragene Kleidungsstücke müssen aussortiert werden. Dabei sind diese Altkleider, wenn sie in einem guten Zustand und nicht verschlissen sind, wertvoll und können in Altkleidercontainern abgegeben werden. Fast die Hälfte der dort gesammelten Kleidungsstücke werden beispielsweise in Second-hand-Läden wiederverwendet.

Für die regelmäßige Leerung und Sauberhaltung der Altkleidercontainer sind die jeweiligen Betreiber, wie z. B. die BTV Lohsa zuständig. Die Textilrecycling-Branche finanziert sich noch selbst und möchte vermeiden, dass den Bürgern Kosten für das Recycling von Alttextilien entstehen.

Angesichts steigender Betriebskosten wird das zunehmend schwerer. Doch ein viel größeres Problem stellt die nicht sachgerechte Entsorgung von Textilien und Benutzung der Kleidercontainer dar. Müll und Fremdbestandteile landen in den Containern bzw. werden außerhalb dieser entsorgt. Ein Umstand, der für keinen von uns tragbar ist.

Müllstands- und Containerplätze befinden sich in Wohnquartieren im gesamten Stadtgebiet. Eine unsachgemäße Nutzung der Abfallbehälter oder Vermüllung der Sammelstellen beeinträchtigt das Wohnumfeld, in dem wir gern leben. Für die Textil-

recycling-Branche bedeutet eine nicht sachgerechte Entsorgung, das Aussortieren und Trennen von verschmutzten und zerschlissenen Alttextilien von wiederverwendbaren Altkleidern, was zu erhöhten Kosten im Recycling-Prozess führt.

Altkleidersammlung ist mehr als nur Platz schaffen in unseren Schränken. Indem wir unsere Kleidung in den richtigen Container werfen, sorgen wir dafür, dass sie wiederverwendet, recycelt oder bedürftigen Menschen zur Verfügung gestellt wird. Es ist ein wichtiger Schritt zur Reduzierung von Abfall und zu einem ressourcenschonendem Umgang mit Rohstoffen. Durch die Sammlung und Weiterverarbeitung von Altkleidern können wir die Lebensdauer von Textilien verlängern und gleichzeitig den Bedarf an neuen Rohstoffen und die damit verbundenen Umweltauswirkungen reduzieren.



Was gehört/gehört nicht in die Kleidersammlung?

- Kleidung, die noch tragbar ist: Alles, was noch in einem guten Zustand und tragbar ist, sollte in den Altkleider-Container geworfen werden. Dazu zählen z. B. Hemden, Hosen, Kleider, Jacken, Schuhe, aber auch Bettwäsche oder Handtücher.
- Keine beschädigte oder schmutzige Kleidung: Zerrissene, stark verschmutzte oder abgenutzte Kleidung gehört nicht in den Altkleider-Container. Diese Sachen gehören nach wie vor in den Restmüll.

Wie können Sie die Betreiber von Altkleidercontainern unterstützen?

- Melden Sie volle Kleidercontainer direkt an den Betreiber.
- Die vollständige Anschrift mit Telefonnummer finden Sie auf den Containern angegeben. Seriöse Betreiber von Kleidercontainern machen diese Angaben.
- Stellen Sie keine Säcke neben die Container.
- Werfen Sie keinen Müll, sondern nur wiederverwendbare Bekleidung und Textilien ein.



Selbsthilfe Cottbus

REKIS - Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Die Arbeit der Kontaktstelle Cottbus ist geprägt von Toleranz, Offenheit und Vielfalt. REKIS ist Anlaufstelle für alle Fragen rund um die Selbsthilfe. Interessenten erhalten hier eine informative Beratung über die örtlichen Selbsthilfemöglichkeiten und die Angebote anderer professioneller Dienstleister. Zudem vermittelt die Kontaktstelle Cottbus Menschen in bestehende Selbsthilfegruppen.

REKIS möchte Betroffenen Mut zusprechen und ihnen Unterstützung bei der Hilfe zur Selbsthilfe geben. Sie können sich an die Kontaktstelle wenden, wenn Sie Gleichgesinnte finden möchten und/oder einen Austausch mit Menschen suchen, die Sie und ihre Belange, ihr Leben und ihre Probleme mit einer Erkrankung verstehen und nachvollziehen können.

Auch bei der Neugründung von Gruppen unterstützt die Kontaktstelle Cottbus gern. Bestehende Selbsthilfegruppen erhalten von REKIS Unterstützung bei auftretenden Fragen oder Problemen sowie bei der Beantragung von Fördermitteln. Die Kontaktstelle Cottbus kooperiert mit professionellen Einrichtungen und Dienstleistern bei unterschiedlichsten Aufgaben.

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle -

REKIS Cottbus

Thiemstraße 55, 03050 Cottbus

Tel.: 0355 543205

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-cottbus.de



Angebote:

- Fünf Fachvorträge pro Jahr im Forum für seelische Gesundheit
- Organisation von Weiterbildungsveranstaltungen für die Akteure in den Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit
- Herausgabe der jährlichen Selbsthilfezeitung „Echo“
- Begleitung von neuen Gruppen in der Gründungsphase
- Unterstützung bei virtuellen Treffen



H & V Haushaltsnahe Dienstleistungen

Alltagsunterstützung im Haushalt

Sie benötigen Hilfe bei der Bewältigung Ihres Haushalts? Dann fragen Sie nach Unterstützung beim Team der H & V Service GmbH, die auf die Bereitstellung haushaltsnaher Dienstleistungen für Privatpersonen spezialisiert sind.

Viele haben den Wunsch, möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu leben. Doch was ist, wenn der Alltag nicht mehr so leicht zu bewältigen ist oder gesundheitliche Einschränkungen das tägliche Leben erschweren? Dann ist es gut, einen Partner wie die H & V Service GmbH an der Seite zu haben, die sich auf die Erbringung von Betreuungs- und Entlastungsleistungen speziell für Menschen mit Pflegegrad, fokussieren.

Das Team der H & V Service GmbH sieht seine Arbeit mit und für den Menschen als ganzheitlichen Ansatz. Sie möchten unterstützen und begleiten, aber auch Sicherheit und Stabilität vermitteln.

Das Angebot von H & V reicht von der Erbringung von Reinigungsleistungen im Haushalt über Begleitservice bei Arztbesuchen oder Behördengängen bis hin zu Spaziergängen oder einem persönlichen Gespräch. Auf Wunsch



erledigt der Dienstleister ihre Einkäufe, holt ihre Rezepte ab, kocht gemeinsam mit Ihnen oder unterstützt Sie bei der Suche nach Freizeit, Kultur- oder Sportangeboten in ihrem Quartier. Ganz gleich, welche Unterstützung Sie benötigen - Ihnen steht immer die gleiche Helferin als Betreuung zur Seite. Ausnahmen gibt es nur bei Krankheit oder Urlaub. In diesen Fällen erfolgt immer eine enge Abstimmung mit dem Hilfebedürftigen und der Vertretung.

Das Team von H & V freut sich auf Sie!

Die Dienstleistungen der H & V Service GmbH im Überblick:

- Einkaufen - gern auch begleitend
- Hilfe bei alltäglichen Hausarbeiten
- Haushaltsreinigung
- Unterstützung bei der Gartenarbeit oder Grabpflege
- Gemeinsames Kochen
- Begleitung bei Terminen oder Spaziergängen

Kontakt:

H & V Service GmbH • Telefon: 0355 28926174 • E-Mail: info@zs-reinigung.de

Lausitzer Geschichte wird lebendig

Eine zeitgenössische Tanzperformance im Herzen von Cottbus



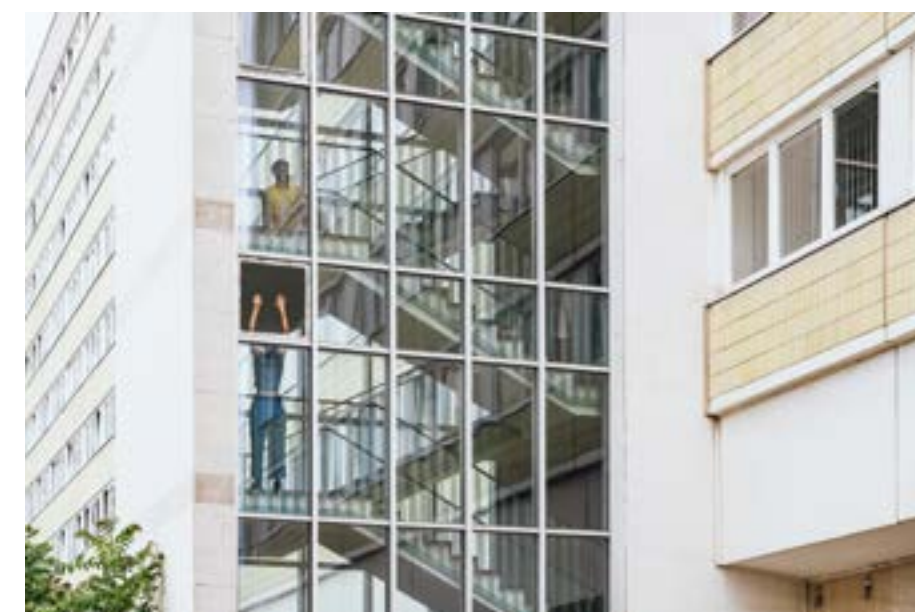
Anfang Juni hatten Interessierte die Gelegenheit, eine außergewöhnliche Tanzaufführung und einen Stadtpaziergang der besonderen Art zu erleben. Mit ihrem Projekt „Stadtgeschichte-Spaziergang“ erweckte die **Tanzkompanie Golde G.** stadtgeschichtliche Kunst durch zeitgenössischen Tanz im öffentlichen Raum zum Leben.

Das Stadthaus mit dem markanten

Metallkrebs auf dem Vorplatz, das kunstvolle Wandgemälde am Giebel des Postamts sowie das GWC-Wohngebäude mit seinem transparenten Treppenhaus an der Stadtpromenade – all dies sind bekannte Orte und besondere Plätze, die den meisten Cottbusern vertraut sind. Doch viele Menschen haben die Sehenswürdigkeiten wahrscheinlich noch nie in einer so einzigartigen musikalischen und tänzerischen Darbietung erlebt.

Vier Tänzer der *tanzkompanie golde g.* haben Cottbuser Stadtgeschichte lebendig werden lassen. An unterschiedlichen Orten rund um den Berliner Platz und die Stadtpromenade, live begleitet von einem Musiker, wurden in einzelnen Tanzsequenzen alltägliche Orte in der Innenstadt von den Tänzern „betanzt“. In der circa 50-minütigen Tanzaufführung wurden die Orte und Kunstwerke bewusst in die Choreografie

einbezogen, um neue Perspektiven entstehen zu lassen. Die Zuschauer wurden zu den verschiedenen Schauplätzen geleitet und waren dadurch Teil der Darbietung. Los ging es am Erich-Kästner-Platz und weiter an der kunstvoll gestalteten Fassade des Postgebäudes entlang bis zum GWC-Hochhaus am Berliner Platz mit dem markanten Relief. Danach ging es zur Stadtpromenade und dem nächsten GWC-Objekt mit seinem imposanten, gläsernen Treppenhaus. Die Galerie Rot, die sich ebenfalls in der Stadtpromenade befindet, bildete den Abschluss. Hier gab es für das Publikum nach der Aufführung die Möglichkeit, mit den Künstlern ins Gespräch und in einen aktiven Austausch zu kommen.



Ein Nachmittag voller Lebensfreude

Tanzcafé und Unterhaltung in der Stadthalle Cottbus



Bereits vor der Stadthalle sieht man schick gekleidete Menschen, die Freunde oder Bekannte begrüßen. Gemeinsam gehen sie hinein, legen ihre Jacken und Mäntel ab und nehmen an gedeckten Kaffeetischen Platz. Doch wer meint, dass sich das Stadthallen-Foyer zu einem größeren Kaffeehaus verwandelt hat und es sich um ein Kaffeekränzchen handelt, der irrt. Als DJ DiDu sein Mischpult hochfährt und die ersten Klänge von „Wir sind im Herzen jung“ zu hören

sind, verwandelt sich das Foyer in eine Tanzfläche mit lebenslustigen und tanzbegeisterten Senioren.

Viermal im Jahr findet das Senioren-Tanzcafé in der Stadthalle Cottbus statt. Dann wird für ca. dreieinhalb Stunden der Stadthallenvorraum zum Tanzparkett. Von „Let's twist again“ über „Tulpen aus Amsterdam“ bis hin zu Hits von Andrea Berg und Marius Müller-Westernhagen wird nahezu zu jeder Musik der letzten Jahrzehnte

das Tanzbein geschwungen. Wer nicht tanzen möchte, lauscht der Musik in gemütlicher Atmosphäre. Zwischen den einzelnen Tanzrunden gibt es kleine Verschnaufpausen, die auch Zeit für Gespräche untereinander bieten.

Das Senioren-Tanzcafé ist eine wunderbare Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, zu lachen und gemeinsam das Leben zu genießen. Hier werden Freundschaften ge-

schlossen, Treffen vereinbart, Erlebnisse und Erfahrungen ausgetauscht. Kurz um: Hier geht es um Lebensfreude, Leichtigkeit und Spaß am Leben.

Dank des persönlichen Engagements der Tanzfreunde Gisela Kliem, Joachim Pech und Wolfgang Güttler wird es diese wunderbare Veranstaltung für Senioren in der Stadthalle Cottbus auch weiterhin geben. Für das Jahr 2026 ist geplant, den Seniorentanz wieder monatlich stattfinden zu lassen, außer in den Sommermonaten Juli und August.

Sie möchten schwungvoll das Tanzbein schwingen, Menschen mit strahlenden Augen und einem Lächeln im Gesicht und viel Leidenschaft begegnen? Dann können Sie sich schon jetzt Karten für die Veranstaltung im September besorgen. Erhältlich sind die Tickets im Stadthallen-Service. Und dann singen und tanzen Sie vielleicht demnächst, wenn es aus den Lautsprechern schallt: „Heute ist ein schöner Tag - wir feiern wie noch nie.“

Termine:

- Oktoberfest am 10.09.2025
- Tanz unter dem Tannenbaum am 17.12.2025
- jeweils von 14:30 bis 18:00 Uhr (Einlass ab 14 Uhr)

Karten & Preise:

- 19,90 EUR (inkl. einem Kaffee und einem Kaffeegedeck)
- Kartenvorverkauf im Cottbus Service in der Stadthalle, wochentags ab 10 Uhr



* Unter allen Teilnehmern, die die richtige Lösung einsenden, werden die Gewinne verlost. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die kompletten Teilnahmebedingungen sind unter www.gwc-cottbus.de/gewinnspiel hinterlegt, die Datenschutzhinweise finden Sie unter www.gwc-cottbus.de/datenschutz.



Gebäudewirtschaft
Cottbus GmbH

Unsere Hausverwaltungen in Ihrer Nähe

Mitte/West

Am Turm 14
03046 Cottbus
Tel.: 0355 7826 510
Fax: 0355 7826 533

Nord/Ost

Willy-Brandt-Straße 25
03042 Cottbus
Tel.: 0355 7826 610
Fax: 0355 7826 633

Süd

Dostojewskistraße 10
03050 Cottbus
Tel.: 0355 7826 710
Fax: 0355 7826 733

Service-Center für Wohnungen, Gewerberäume und Gästewohnungen

Am Turm 14
03046 Cottbus
Tel.: 0355 7826 541
Fax: 0355 7826 533

Service-Hotline

Tel.: 0355 7826 400
E-Mail: service@gwc-cottbus.de

Impressum

Herausgeber: Gebäudewirtschaft Cottbus GmbH
Werbener Straße 3
03046 Cottbus
www.gwc-cottbus.de

Redaktion/
Satz & Layout: Gebäudewirtschaft Cottbus GmbH
Team Marketing
marketing@gwc-cottbus.de

Fotos: Adobe Stock, Bella Wuoo, REKIS

Druck: Druckzone GmbH & Co. KG, Cottbus
www.druckzone.de

Sie haben Anregungen, Fragen oder Themenvorschläge zum GWC-Mieterjournal?
Dann freuen wir uns über Ihre Hinweise unter marketing@gwc-cottbus.de.

Gebäudewirtschaft Cottbus GmbH • Werbener Straße 3 • 03046 Cottbus
Telefon: 0355 7826 0 • info@gwc-cottbus.de • www.gwc-cottbus.de

