

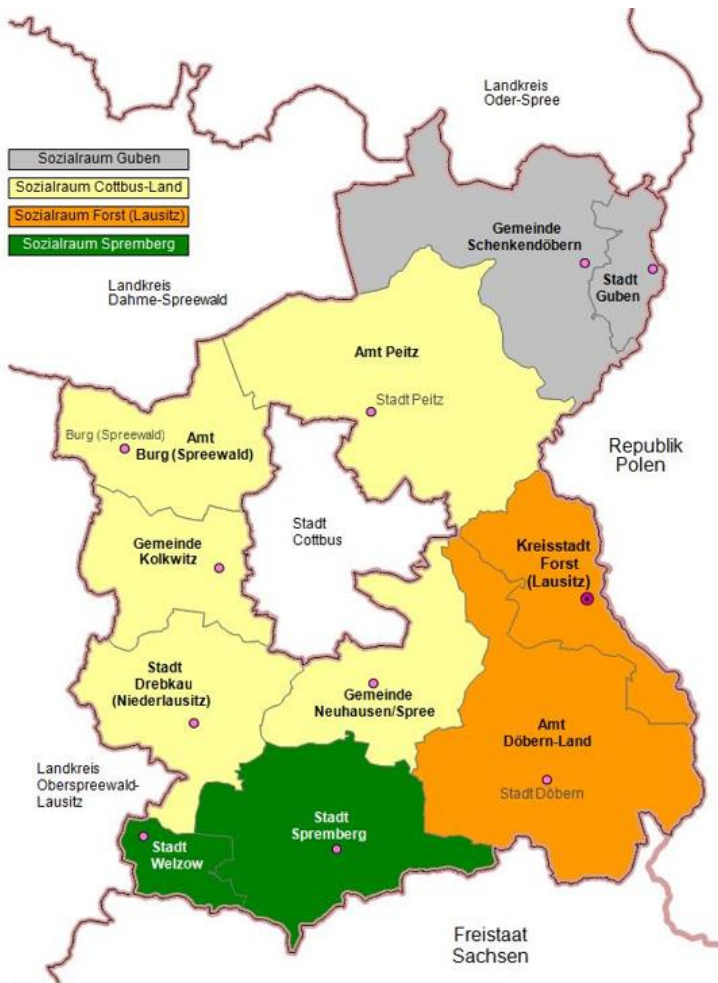
Ihr Jobcenter Spree-Neiße - Standorte & Kontakt

Standort Cottbus-Land
 Makarenkostraße 5,
 03050 Cottbus/ Chóšebuz
 Tel.: 0355 86694-35501
 E-Mail: jobcenter-cottbus@lkspn.de

Sprechzeiten
 Dienstag von 08:00 - 12:00 und
 13:00 - 18:00 Uhr
 Donnerstag von 08:00 - 12:00 und
 13:00 - 16:00 Uhr

Arbeitgeberservice
 Heinrich-Heine-Str. 1, 03149 Forst
 (Lausitz)/ Baršć (Łużyca)
 Tel.: 03562 986-15575
 E-Mail: jobcenter@lkspn.de

Standort Spremberg
 Gerberstraße 3a
 03130 Spremberg/ Grodk
 Tel.: 03563 57-25501
 E-Mail: jobcenter-spremberg@lkspn.de



Standort Guben
 Bahnhofstraße 4, 03172 Guben
 Tel.: 03561 547-65501
 E-Mail: jobcenter-guben@lkspn.de

Jobcenter Spree-Neiße
 Postanschrift
 Heinrich-Heine-Straße 1,
 03149 Forst (Lausitz)/ Baršć (Łużyca)
 Tel.: 03562 986-15501
 E-Mail: jobcenter@lkspn.de

Standort Forst (Lausitz)
 Richard-Wagner-Str. 37, 03149
 Forst (Lausitz)/ Baršć (Łużyca)
 Tel.: 03562 6981-95541
 E-Mail: jobcenter-forst@lkspn.de

Arbeitslosenzahlen im Februar 2023

(Berechnung der Arbeitslosenquote: Anteil der Arbeitslosen an allen zivilen Erwerbspersonen Quelle: Bundesagentur für Arbeit (BA))

Feb 23									
jobcenter Spree-Neiße	gesamt*			SGB III			SGB II		
	Arbeitslose	Veränderung zu Vorjahresmonat	Arbeitslosenquoten in %	Arbeitslose	Veränderung zu Vorjahresmonat	Arbeitslosenquoten in %	Arbeitslose	Veränderung zu Vorjahresmonat	Arbeitslosenquoten in %
Spree-Neiße	3.653	121	6,4	1.101	-43	1,9	2.552	164	4,4
Cottbus, Stadt	3.885	283	7,7	872	50	1,7	3.013	233	6,0
Elbe-Elster	3.653	375	7,1	1.149	54	2,2	2.504	321	4,9
Oberspreewald-Lausitz	4.306	210	7,7	1.333	150	2,4	2.973	60	5,3

* Zusammenstellung erfolgte anhand des Arbeitsmarktreportes (Monatszahlen) der Bundesagentur für Arbeit | Abweichungen von SGB III und SGB II zu gesamt sind Rundungsdifferenzen im Grunddatensatz



Ihr Jobcenter informiert: Aktiv werden – aktiv sein – aktiv bleiben Ein Tageseinblick in das Pilotprojekt „Active for Work“

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Frau Prüfer, Jugendfallmanagerin des Jobcenters Spree-Neiße, besuchte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Pilotprojektes „Active for Work“. Im folgenden Erlebnisbericht schildert sie ihre persönlichen Eindrücke vom Besuch:

Draußen fällt Nieselregen vom grauen Februarhimmel und ein stürmischer Wind pfeift um die Häuserecken. Die Teilnehmenden des Pilotprojektes „Active for Work“ haben sich jedoch davon nicht abhalten lassen, heute motiviert zu erscheinen. Auf dem Tagesplan stehen leichte Bewegungs- und Entspannungsübungen. Nachdem sich alle ihrer dicken Winterjacken und Schuhe entledigt haben, nimmt sich jeder eine Yogamatte, um sich im kleinen Sportraum der Kreisvolkshochschule gemeinsam etwas Gutes zu tun. An der Wand steht ein Zitat von Teresa von Ávila geschrieben:

*„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit
deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“*

Das Modellprojekt wurde durch zwei Fallmanager des Jobcenters Spree-Neiße, Frau und Herr Göbel, am Standort Forst konzipiert. Es handelt sich um ein leicht zugängliches Angebot für maximal 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit gesundheitlichen Einschränkungen. Ziel ist es, langfristig die Chancen für eine Wiedereingliederung auf dem Arbeitsmarkt durch Stabilisierung oder Verbesserung der gesundheitlichen Situation zu erhöhen. Die Durchführung des Projektes erfolgt durch die Kreisvolkshochschule und ist für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer freiwillig und kostenlos. Angeleitet durch Frau Stähr und Frau Kramwinkel, startete dieses am 02.11.2022 und wird mit dem Ablauf des 24.03.2023 enden.

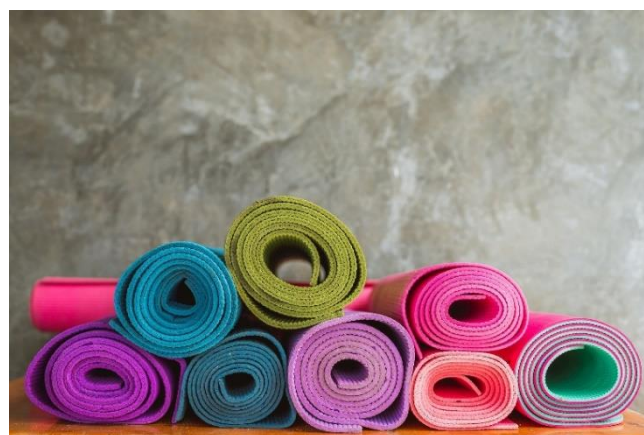
Zweimal wöchentlich, am Mittwoch und Donnerstag in der Zeit von 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr, legen die Anleiterinnen den Fokus auf eine gesunde und bewusste Lebensweise. Hierbei gehen Ernährung und Sport Hand in Hand.



Quelle: pixabay.com

Preiswertes Einkaufen und die Zubereitung gesunder Lebensmittel sind hierbei ein wichtiger Teil des Projektes. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben zum Beispiel gemeinsam Gemüsepaste und frische Nudeln hergestellt, in der Weihnachtszeit Plätzchen gebacken und ihr eigenes Müsli zusammen gemischt.

Ein abwechslungsreiches Sportangebot ergänzt das Pilotprojekt. Die Wünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden dabei selbstverständlich berücksichtigt. Je nach Witterung wurden Spaziergänge, Seilspringen und Radfahren zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems durchgeführt. Um die Beweglichkeit zu fördern, konnten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Federball, Yoga, Tai-Chi und Koordinationsübungen ausprobieren.



Quelle: pixabay.com

Auch die geistige Gesundheit wurde hierbei nicht aus den Augen gelassen. Entspannungsübungen und Meditation sollen dazu beitragen, Stress zu bewältigen. War dieser in der frühen Menschheitsgeschichte noch notwendig, um in Gefahrensituationen genug Energie für Kampf oder Flucht zu haben, ist dieser heute für eine Vielzahl von Krankheiten verantwortlich, da wir in stressigen Alltagssituationen weder kämpfen noch fliehen können. Dieser „Daueralarm“ kann unter anderem zu Bluthochdruck, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, einem erhöhten Risiko für Herzinfarkte und einer erhöhten Anfälligkeit für Infekte führen. *

* Quelle: Vgl. Froeben, Anne (Techniker Krankenkasse):
Wie Stress entsteht (Stand: 07.02.2023) [https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/stress-bewaeltigen/was-ist-stress-2006882 \[2021\]](https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/stress-bewaeltigen/was-ist-stress-2006882 [2021]).

Zum Ende des Kurses hat es aufgehört zu regnen. Der Himmel klart ein wenig auf. Wir bedanken uns bei der Kreisvolkshochschule für die gute Zusammenarbeit und möchten an dieser Stelle Sebastian Kneipp zitieren, der es treffender nicht formulieren konnte:

*„Wer nicht jeden Tag etwas für seine
Gesundheit aufbringt, muss eines Tages
sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“*