

September 2012

Stadtteilzeitung Lobeda



Nummer 175 15. Jahrgang www.jenalobeda.de

Schule feiert Doppeljubiläum

100 Jahre Ausbildung Medizinisch-Technischer Assistenten und 60 Jahre Schule werden Ende September an der Schule für Gesundheit und Soziales mit einer Festwoche gefeiert. Ein Jahr lang hat sich die gesamte Schule auf das Ereignis vorbereitet, hat Ideen gesammelt und umgesetzt.

Schulleiterin

Andrea Veit kann nun ein Programm präsentieren, dass nicht nur für Schüler und Lehrer, für geladene Gäste und Absolventen der Einrichtung spannend ist. Zum Tag der offenen Tür am 28. September sind ab Mittag alle eingeladen, die sich für medizinische oder soziale Berufe interessieren. Dazu bieten die einzelnen Fachrichtungen praktische Übungen zum Mitmachen an. So werden

Verbände angelegt, Salben hergestellt, die Sehschärfe geprüft oder es kann geraten werden, was auf Röntgenbildern zu sehen ist. Am Vormittag schauen sich die 10. Klassen der Jenaer Schulen die einzelnen Ausbildungsgänge mit Blick auf die nahe berufliche Zukunft an. In diesen Bereichen ist sie krisensicher.

Begonnen hat die Geschichte dieser Traditionsschule 1912. Auf Initiative des Direktors des Hygienischen Institutes der Jenaer Universität, Professor Au-

gust Gärtner, eröffnete eine Ausbildungsstätte für medizinisch-technische Berufe. Sie galt als besonders fortschrittlich, weil sie jungen Frauen durch die Ausbildung zur Laboratoriumsassistentin wirtschaftliche

sprach auf Stipendien. Seit 1992 heißt die Schule „Staatliche Berufsbildende Schule für Gesundheit und Soziales“ (SBBS), weil sich das Ausbildungsspektrum nicht nur im medizinischen Bereich, sondern vor allem

im Sozialen deutlich erweitert hat.

Zu den gefragtesten Fachrichtungen zählen heute vor allem Sozialpädagogik und Sozialassistent. Die Schülerzahl ist von durchschnittlich 600 zu DDR-Zeiten auf fast das Doppelte gestiegen.

Angefangen hat die Ausbildung in der Neugasse 25. Dort erinnert noch eine Tafel an die ehemalige „Lehranstalt für Medizinisch-technische Assistentinnen“.

Ein Meilenstein für die Entwicklung der Schule, die immer unter Platzmangel litt, war der Aus- und

Neubau des Gebäudes in der Rudolf-Breitscheid-Straße in Lobeda-Ost. Seit 2002 haben die einzelnen Fachrichtungen hier ideale Bedingungen für die Ausbildung in Fachkabinetten, Klassenräumen und einer Sporthalle. Zu den Jubiläumsfeierlichkeiten sind für den 26. und 27. September Sportfeste und eine Palette von Weiterbildungsveranstaltungen geplant, an denen alle Schüler teilnehmen.

Tag der offenen Tür:
Freitag, 28. September ab 12 Uhr



*Mehrfach ist die SBBS umgezogen, bevor sie das Schulgebäude in der Rudolf-Breitscheid-Straße in Lobeda-Ost beziehen konnte
(oben links: Neugasse 25, oben rechts: Leo-Sachse-Straße 13)*

Selbstständigkeit ermöglichte. 1926 wurde das Spektrum um das Berufsbild der Photographischen Assistentin erweitert. Mit der von Professor Jussuf Ibrahim gegründeten Schule für Säuglings- und Kinderkrankenschwestern und der Schule für Krankenpflege fusionierte die medizinisch-technische Ausbildung 1952 zur Medizinischen Fachschule. Ab 1974 gehörte sie zur Jenaer Universität mit dem Status einer Fachschule mit dreijährigen Ausbildungszeiten in sieben Fachrichtungen. Die Studenten hatten An-

Kreative Jugendkultur

„Last Summer Action“ 2012

Zum zweiten Mal wird zur „Last Summer Action“, dem soziokulturellen Event von und für Jugendliche mit HipHop-Contest, Nachwuchsbands, DJ's und Tanzperformances eingeladen. Neben dem Bühnenprogramm gibt es Diabolo-, Graffiti- und Poiworkshops, Parcours oder Taekwon-Do zum Mitmachen. Nachdenklich kann es bei der diesjährigen Diskussionsrunde zum Thema „Schönheitswahn“ mit der „Miss Germany 2011“ werden. Das Organisationsteam Streetwork Lobeda, Bewegungsküche und AWO-Jugend-



migrationsdienst freut sich auf viele Besucher in der Lobedaer Saaleue.

Sonnabend, 8.9. 14-22 Uhr Sportfeld Jenaer Hanfrieds

Für Kinder und Familien

KuBuS lädt Familien ein

Unter dem Motto „Lobeda Aktiv“ steht das Familienfest auf dem KuBuS-Sportplatz. An verschiedenen Spiel- und Sportstationen gibt es Bogenschießen, Kegeln, Tischtennis und vieles mehr. Kleine Wettkämpfe sorgen für Spannung und Spaß und es gibt attraktive Preise zu gewinnen. Zur Stärkung werden gesunde Snacks angeboten.

Sonntag, 9.9. ab 14 Uhr KuBuS

Kinderakademie baut Insektenhotel

Kleine Forscher zwischen 5 und 9 Jahren erleben Spannendes in der Kinderakademie im KuBuS. Eine Anmeldung unter kubus@jenalobeda.de ist notwendig (Teilnahmegebühr inkl. Mittagssnack 3 €).

Sonnabend, 15.9. 11-14 Uhr

Showballett öffnet Türen



Das Show-Ballett Formel I stellt seine Angebote im Tanzstudio Lobeda-Ost, Carolinenstraße 2 vor. Während verschiedene Tänze aufgeführt und vielleicht erste Schritte selbst ausprobiert werden, können Eltern auch beim Kleiderbasar stöbern. Das Show-Ballett bietet neben Tanzkursen für Kinder und Jugendliche auch Erwachsenen- und Seniorenkurse. Information über

Probenzeiten unter Tel. 44 70 30 oder www.show-ballett-formel1.de.

Sonnabend, 15. 9. ab 10 Uhr

Schulkinder-Kleidermarkt

Eltern der Kaleidoskopschule veranstalten einen Kleidermarkt in der Schulmensa in der Karl-Marx-Allee 11. Wer Kleidung in den Größen 104-176 anbieten möchte, meldet sich per Mail bei anke.bebber@googlemail.com und erhält eine Verkäufersnummer.

Sonnabend, 15.9. 9-12 Uhr

„Schülerzeitschrift Lobeda“

Das Kinder- und Jugendzentrum Klex plant ab dem neuen Schuljahr eine „Schülerzeitschrift Lobeda“, in der sich Lobedaer Schulen und Schüler präsentieren können. Die Zeitschrift, die noch keinen Namen hat, soll vierteljährlich erscheinen. Mitmachen können Schüler der 5.-7. Klassen aller Lobedaer Schulen. Für die Redaktionsgruppe werden nicht nur gute „Schreiberlinge“, sondern auch Fotografen, Reporter und Grafiker gesucht.

1. Treffen: Dienstag, 18.9. 15.30 Uhr, Kinder- und Jugendzentrum Klex

Kinderkleidermarkt im Klex

Der Kinderkleidermarkt im Klex bietet gut erhaltene Herbst- und Winterbekleidung bis Größe 164, Babyartikel, Spielzeug sowie Umstandsmode. Die Anmeldung für Verkäufer ist am 4. September von 10 bis 13 Uhr bei Cornelia Kaulfuss, Tel. 63 50 90 möglich. Geöffnet ist der Kleidermarkt Sonnabend 14-18 Uhr (Schwangere ab 13 Uhr) und Sonntag 9-13 Uhr.

Sonnabend, 29.9., Sonntag, 30.9.

Stadtteilfeste und Jubiläen

Sommerfest am Treffpunkt

Das Jugendzentrum Treffpunkt lädt zum diesjährigen Sommerfest mit der Musikschule Fröhlich, den Cheerleadern der Hanfrieds, Tanztheater P70, DJ Ralf und dem Zauberer „Blauer Hans“ ein. Für Kinder gibt es eine Bastelstrecke, Ponny- und Pferdereiten, Schminken und die Hüpfburg. Der Rost brennt!

Sonntag, 2.9. 14-19 Uhr

100 Jahre Lobdeburg-Gemeinde

Der Verein Lobdeburg-Gemeinde 1912 e.V. zeigt zum 100-jährigen Jubiläum eine Ausstellung zur Vereinsgeschichte im Bärensaal in Lobeda Altstadt. Geöffnet ist am 6. und 7.9. von 16-21 Uhr sowie am 8. und 9.9. 10-12 Uhr und 14-18 Uhr.

6.-9. September Bärensaal

165 Jahre Volkschor Lobeda

Die Freude am Singen hält den Volkschor Lobeda seit 1847 zusammen. Die heutigen Chormitglieder treffen sich regelmäßig zum gemeinsamen Singen, zu Auftritten und geselligem Beisammensein. Neue Sängerinnen und Sänger sind jederzeit willkommen! Geprobt wird mittwochs ab 19.30 Uhr im LISA. Anlässlich seines 165-jährigen Gründungsjubiläums gibt der Chor unter Mitwirkung des Männergesangsvereins Zwätzen e.V. ein Festkonzert im Bärensaal in Lobeda Altstadt.

Karten sind an der Tageskasse oder bei Frau Bornschein, Tel. 44 08 02 erhältlich.

Sonnabend, 22.9. 16 Uhr Bärensaal

Herbstfest des Ortsteilrates

Zum jährlichen Herbstfest am Allendeplatz lädt der Ortsteilrat Neulobeda ein. Das bunte Bühnenprogramm bestreiten die Band Universal aus Gera sowie die Tanzvereine P 70 und Schnapphans Company. Die jungen Gäste können sich auf die Hüpfburg und verschiedene Spiel- und Kreativangebote mit Klex und KuBuS freuen. Mit Infoständen dabei sind u.a. das Stadtteilbüro Lobeda und die Bürgerstiftung Zwischenraum. Für das leibliche Wohl ist ausreichend gesorgt! Vereine können sich noch beteiligen.

Sonnabend, 29.9. 13-17 Uhr (ab 12 Uhr Mittagstisch) Allendeplatz

Aktiv in den Herbst starten

Yoga-Kurs

Aufgrund großer Nachfrage bietet Yogalehrerin Margrit Rößler (BDY) einen weiteren Kurs im LISA an. Anmeldung: margrit.roessler@arcor.de; Tel.33 55 74.
Beginn: Dienstag, 4.9. 15.30 Uhr

Gesundheit „Im Fokus“

Wissenswertes rund um das Schultergelenk (Funktion, Verletzungen, Behandlungsmöglichkeiten) vermittelt ein Vortrag im KuBuS. Eintritt frei!
Mittwoch, 19.9. 18.30 Uhr

Taiji-Qigong

Einen 10-wöchigen Kurs Taiji-Qigong bietet die Kulturwissenschaftlerin und Physiotherapeutin Steffi Meister im LISA. Anmeldung ab 3.9. (Tel.22 34 33)
Internet: www.taichi-leben-jena.de
ab Donnerstag, 20.9. 17.30-18.30 Uhr

Aktionstag "Aktiv und fit im Alter"

Die AWO-Wohnberatungs- und Begegnungsstätte lädt Senioren zum Aktionstag ins LISA ein. Interessierte können sich u.a. in Line-Dance und Nordic Walking ausprobieren oder Schach und andere Brettspiele spielen. Weitere Angebote: Messungen von Fuß-, Venen- und Blutdruck durch Reha Aktiv, ein Quiz zur gesunden Ernährung und die Vorstellung von Elektrofahrrädern. Zum Programm tragen u.a. das Institut für Altersforschung, die Musikschule Fröhlich und die Verbraucherzentrale bei. Für Hochbetagte wird die Sturzprophylaxe vorgestellt. Die Wanderausstellung „Bewegung in den Alltag bringen“ ist ebenfalls zu sehen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt!
Sonnabend, 22.9. 10-15 Uhr LISA

Neues im Stadtteilbüro

Kreativ-Klub

Wer Spaß an kreativer Betätigung hat oder den Austausch über verschiedene Hobbies und Techniken sucht, ist im Kreativ-Klub mit Renate Haastert im Stadtteilbüro richtig. Bei den Treffen entstehen kreative Kleinigkeiten und hübsche Ideen für die Wohnung oder zum Verschenken.

Dienstag, 4.9. /18.9. 14-16 Uhr

PC-Café Lobeda

Fragen rund um den PC beantwortet Frank Rutkowski mit dem neuen Angebot im Stadtteilbüro. Er gibt Tipps zu verschiedenen Anwendungen und hilft bei der praktischen Umsetzung von Lösungen. Das eigene Laptop kann mitgebracht werden. Teilnahmegebühr: 3 €; Kaffee und Gebäck sind inclusive.

Dienstag, 4.9./25.9. 13-14.30 Uhr

Durchblick im Technikdschungel

Sie wollen sich einen neuen PC oder Fernseher kaufen? Im Technikdschungel fällt es nicht leicht, das passende Gerät zu finden. Die große Vielfalt und das „Fachchinesisch“ können verunsichern. Im Stadtteilbüro besteht die Möglichkeit, sich mit Interessierten zu diesen und ähnlichen Fragen auszutauschen.

Donnerstag, 6.9. 11 Uhr/ 20.9. 17 Uhr

Tauschring Jena stellt sich vor

Im Tauschring werden kleine Dienstleistungen und Arbeiten aller Art unentgeltlich getauscht. Ab sofort bietet der Tauschring jeden 2. Montag im Monat eine Sprechstunde im Stadtteilbüro an und informiert über das Angebot und die Gemeinschaft des Tauschrings.

Montag, 10.9. 13-15 Uhr

Filmnachmittag

Die Reihe „Jenaer Bilderbogen“ von Peter Fackelmayer zeigt die Filmbeiträge „Das Aus am Felsenkeller“, „Segelflieger“, und „XXL im Test“.

Mittwoch, 12.9. 16 Uhr

Erzählcafé ist zurück

Nach der Sommerpause setzt Bärbel Käßlinger in gewohnt charmanter Weise die Reihe der Erzählcafés fort. Thema am 19.9. ist „Das Werra Tal – von Meiningen bis zur Quelle“.

Mittwoch, 19.9. 16 Uhr

„Die gläserne Fackel“ (4)

Im Rahmen der Seniorentage wird im Stadtteilbüro der 4. Teil des Fernsehfilms „Die gläserne Fackel“ gezeigt. Anschließend können sich die Besucher über Episoden und Ereignisse beim damaligen Filmdreh austauschen.

Donnerstag, 27.9. 16 Uhr

Interkulturelle Woche in Lobeda

Die Interkulturelle Woche bietet vielfältige Veranstaltungen und Angebote zum Kennenlernen und Mitmachen.

„Spiele für Sprachenvielfalt“

Die Kindersprachbrücke stellt im Workshop für Pädagogen Spiele für 3 bis 10-jährige Kinder nichtdeutscher Muttersprache vor, die Anregungen bieten, die fremde Sprachen zu integrieren und den Blick auf Sprachenvielfalt zu lenken.

Mi, 26.9. 14.30-17.30 Uhr, KuBuS

S.O.F.A. – openair

Der Jugendmigrationsdienst präsentiert sich beim „openair Büro“ von Streetwork Lobeda am Skatepark mit der Jugendaktion „Blickwechsel 47“.

Donnerstag, 27.9. 15 Uhr

Wikinger Schach – Turnier

Kindersprachbrücke und KuBuS laden zum Turnier mit den beliebten KuBB-Holzklötzen und kulinarischen Köstlichkeiten ein. Anmeldungen der Teams (mind. 3 Personen, Startgebühr 5 €/Team) unter: kubus@jenalobeda.de.

Donnerstag, 27.9. 17-21 Uhr KuBuS

Interkultureller Seniorennachmittag

Zu Begegnung und geselligem Beisammensein mit musikalischem Programm und kulinarischen Leckereien lädt das Stadtteilbüro ein.

Freitag, 28.9., 14-17 Uhr

Internationaler Frauenabend

Der Asyl e.V. veranstaltet einen Kennenlern-Abend für Frauen und Kinder aus verschiedenen Kulturen und Nationen.

Freitag, 28.9. 17-21 Uhr, KuBuS

Komplettes Programm unter www.vielfalt-jena.de



Das Stadtteilbüro präsentiert vom 13.9. bis 8.10. Grafiken von Tatiana Demorchuk. Herzliche Einladung zur Ausstellungseröffnung am 13.9. 16 Uhr!

Ortsteilrat tagt

Der Ortsteilrat Neulobeda hat Vertreter der Wohnungsgesellschaften eingeladen, um über anstehende Vorhaben im Stadtteil zu berichten. Die Veranstaltung ist öffentlich, Bewohner sind herzlich eingeladen.

Mittwoch, 19.9. 19 Uhr LISA

Fortbildung Demenz

Angehörige Demenzerkrankter sind zu einer Fortbildungsreihe mit Vorträgen und Informationen über Pflege und Betreuung erkrankter Familienmitglieder eingeladen. Die Treffen sind jeweils mittwochs ab 16.30 Uhr im DRK-Seniorenzentrum, Ernst-Schneller-Str.10, Beginn ist am 5. September. Anmeldung bitte unter Tel. 33 46 14 bei Ulrike Wichler.

Trauergruppen im Hospiz

Der Förderverein Hospiz Jena e.V. lädt Trauernde, die einen nahestehenden Menschen verloren haben, zu zwei neuen Trauergruppen ein.

Trauergruppe (7 Abende im 3-wöchigen Abstand ab 13.9.) in Kooperation mit der Abtl. Palliativmedizin des Uniklinikums Jena. Weitere Information und Anmeldung bei Kerstin Koeck (Hospizbüro, Tel. 22 63 73) oder Christine Schlußner (Palliativmedizin UKJ, Tel. 93 92 246)

Trauergruppe für junge Erwachsene (monatliche Treffen jeweils freitags ab 21.9.) in Kooperation mit dem Studentenwerk. Information und Kontakt: kontakt@hospiz-jena.de oder Telefon 22 63 73.

Herausgeber & Redaktion: Stadtteilbüro Lobeda, gefördert vom Freistaat Thüringen und der Stadt Jena
Redakteurin: Doris Weilandt
Satz: Jochen Eckardt
Anschrift: 07747 Jena
Karl-Marx-Allee 28
E-Mail: sb@jenalobeda.de
Internet: www.jenalobeda.de
Telefon: 36 10 57 Fax: 22 28 37
Öffnungszeiten: Di + Mi 10 - 17 Uhr
Do 10 - 18 Uhr
Auflage: 13.600 Exemplare
Druck: Wicher-Druck Gera
Verteilung: Zeitungsgruppe Thüringen
Red.-schluss: 21. 8. 2012

Veranstaltungen im Monat September

Galerie/Stadtteilbüro, Karl-Marx-Allee 28, Tel. 36 10 57

Di, 4.9. 13 Uhr PC –Café 14 Uhr Kreativ-Klub mit Renate Haastert

Mo, 10.9. 13 Uhr Tauschring Jena

Mi, 12.9. 16 Uhr Filmnachmittag

Do, 13.9. 16 Uhr Ausstellungseröffnung mit Tatiana Demorchuk

Di, 18.9. 14 Uhr Kreativ-Klub

Mi, 19.9. 14 Uhr Kalligrafie,

16 Uhr Erzählcafé

Di, 25.9. 10 Uhr Perspektivisches Zeichnen 13 Uhr PC-Café

Mi, 26.9. 14 Uhr Kalligrafie

Do, 27.9. 16 Uhr „Gläserne Fackel“ (4)

Fr, 28.9. 14 Uhr Interkultureller Seniorennachmittag

KuBuS, Th.-Renner-Str. 1a, Tel. 53 16 55

So, 9.9. 14 Uhr Lobeda Aktiv- Familientag

Sa, 15.9. 11Uhr Kinderakademie

Sa, 15.9. 20 Uhr Salsa-Crashkurs + Party

Mi, 19.9. 18.30Uhr Im Fokus: Die Schulter

Do, 27.9. 17 Uhr KuBB-Turnier

Fr, 28.9. 17 Uhr Internationaler Frauenabend mit Kindern

So, 30.9. 10 Uhr Familienkino mit „Tobias Totz und sein Löwe“

Sportkurse bitte direkt erfragen!

Stadtteilzentrum LISA, Werner-Seelenbinder-Straße 28a, Tel. 49 28 35

Mi, 19.9. 19 Uhr Sitzung Ortsteilrat

Mi, 11.30-12.30 Uhr Rhythmische Bewegung (Seniorentanz)

Di, 17.30-18.30 Uhr AROHA (Herz-Kreislauftraining)

Infos bei „Fit durch Bewegung e.V.“ unter Tel. 47 39 83

DRK-Seniorenzentrum, Ernst-Schneller-Straße 10, Tel. 33 46 14

Di, 4.9. 8.50 Uhr Wanderung Ostalgie-Museum Camburg (8.50 Uhr Bhf. Göschwitz)

Mi, 5.9. 8.30 Uhr Wanderung Kahla-Altenberga (8.30 Uhr Bhf. Paradies)

Do, 6.9. 15 Uhr Bowling

Di, 18.9. Fahrt nach Hütschenroda-Wildkatzenpark

Mi, 19.9. 9 Uhr Wanderung Freyburg-Bad Kösen (9 Uhr Bhf. Paradies)

Seniorentage im DRK

Mo, 24.9. 11.15. Uhr Verkostung DRK Essen auf Rädern

Di, 25.9. 13 Uhr Fahrt zum Kötsch

Di, 25.9. 14 Uhr Singen (S. Lehmann)

Do, 27.9. 12 Uhr Fahrt zur Toskana Theme

Do, 27.9. 14 Uhr Erfahrungsbericht „5 Jahre leben und arbeiten in Äthiopien“ mit afrik. Tee, Kaffee und Kuchen

Für Fahrten bitte telefonisch anmelden!

AWO Begegnungsstätte, W.-Seelenbinder-Straße 28a, Tel. 35 87 71

So, 9.9. Sonntagswanderung für Alleinstehende: Ziegenhain-Wöllnitz (mit Anita Büchner, Karl Schröpfer)

Mi, 12.9. Große Wanderung Richtung Großheringen, Himmelreich, Rudelsburg (mit Lutz Marckardt)

So, 16.9. 15 Uhr Tanzcafé am Nachmittag (Karten im Restaurant o. LISA-Büro)

Seniorentage bei der AWO

Sa, 22.9. 10-15 Uhr Aktionstag „Aktiv und fit im Alter“ (s. Artikel S. 3)

Mo, 24.9. 16 Uhr Dr. Helga Dietrich: "Giftpflanzen im Garten" (Löbdergraben 7)

Do, 27.9. Sternwanderung zu „Globus“ mit Rudolf Spörl

Für Wanderungen bitte telefonisch anmelden!

Seniorenzentrum Käthe Kollwitz, Schlegelstr.1, Tel. 3 770

Mo, 10.9. 15 Uhr Gotha und die Drei Gleichen - Diavortrag (C. Biewald)

Di, 18.9. 9.30 Uhr Filmvormittag "Manche mögens heiß"

Di, 25.9. 14.30 Uhr 32. Heimgeburtsfest mit Kaffee, Kuchen und Musik

Kinder- und Jugendzentrum KLEX, Fregestraße 3, Tel. 63 50 90

Mi, 5.9. 15-19 Uhr Familientag

Fr, 14.9. 16-19 Uhr Filmabend

Sa, 29.9. 14-18 Uhr und So, 30.9. 9-13 Uhr Kinderkleidermarkt

Jugendzentrum Treffpunkt, Erlanger Allee 114, Tel. 33 11 46

So, 2.9. 14-19 Uhr Sommerfest

Weitere Termine und Informationen erhalten Sie direkt bei den Trägern und Einrichtungen!

Service / Kontakte

AWO Wohnberatung für Senioren

Tel. 39 48 87 (LISA)

50 75 08 (Pflegestützpunkt Goethogalerie)

Termine/Hausbesuche nach Vereinbarung

AWO FD für Migration und Integration

Telefon 8741-100 (Kastanienstr. 11)

Hospiz Jena e.V.

Vorsorgeberatung, Patientenverfügung

Tel. 22 63 73

24 h- Notfalltelefon: **0160/444 68 62**

Stadtteilbüro Tel. 36 10 57

Rechtsberatung ALG II **Mo 13-15 Uhr**

Bewerbungssprechstunde **Mo 14-16 Uhr**

Beratung im Stadtteilbüro

11.9. 9-15 Uhr Ombudsstelle ALG II

(Anmeldung: Tel. 44 36 62)

11.9. 16 Uhr Schiedsstelle Lobeda Ost