

BRH-AKTUELL

Herausgeber: Seniorenverband BRH

- Bund der Ruhestandsbeamten, Rentner und Hinterbliebenen im DBB -

Tel.: **0 25 73-9 79 14 50**, Fax: **0 25 73-9 79 14 51**,

E-Mail: brh-aktuell@gmx.de , Postanschrift am Ende (auf Seite 4 unten)

V.i.S.d.P. Dr. Riedel

Nr. 11/2016

16.06.2016

- 01 dbb bundesseniorenvertretung im Gespräch mit der Ostbeauftragten der Bundesregierung: Renten angleichen**
- 02 Im Profil - Das Bundesministerium des Innern stellt sich vor**
- 03 Informationen für Demenzkranke und ihre Angehörigen**
- 04 Keine Chance für Pilze - So schützen Sie Füße und Zehennägel**
- 05 Broschüre „Attraktives Ehrenamt im Sport“**
- 06 MARE:N - Küsten-, Meeres- und Polarforschung für Nachhaltigkeit**
- 07 Ratgeber: Mein Recht auf Geld vom Staat**
- 08 Ratgeberbuch: Computer für Senioren für Dummies**
- 09 Hörtipp zum Frühstück**
- 10 Mitmachen – Nicht meckern!**

01 dbb bundesseniorenvertretung im Gespräch mit der Ostbeauftragten der Bundesregierung: Renten angleichen

Eine zügige Angleichung des Rentenwertes Ost an den im Westen hat der Vorsitzende der dbb bundesseniorenvertretung, Wolfgang Speck, in einem Gespräch mit der Ostbeauftragten der Bundesregierung, Iris Glicke, gefordert. „Es ist blamabel, dass im 26. Jahr nach der Wiedervereinigung die Rentnerinnen und Rentner im Osten Deutschlands immer noch auf gleiche Rentenwerte warten“, so Speck.

Noch unverständlicher sei, dass von dem Vorsitzenden der CDU/CSU-Bundestagsfraktion, Volker Kauder, und ostdeutschen Bundestagsabgeordneten der Union kürzlich der im Koalitionsvertrag vereinbarte Zeitplan für die Angleichung wieder in Frage gestellt wurde. Damit entstehe bei den lebensälteren Betroffenen naturgemäß der Eindruck, die Angleichung werde zu ihren Lasten auf die lange Bank geschoben, konstatierte die dbb bundesseniorenvertretung.

Dies gelte umso mehr, als selbst die Angleichung des Rentenwertes Ost die Benachteiligung vieler Rentnerinnen und Rentner im Osten Deutschlands auf Grund anderer Faktoren nicht ausgleichen wird, erklärte Speck weiter. So seien beispielsweise die Ansprüche

und Anwartschaften der ehemaligen Beschäftigten der Deutschen Reichsbahn und der Deutschen Post nicht hinreichend in die Rentenversicherung überführt worden. „Auch die Tatsache, dass die Renten von ehemaligen Krankenschwestern nach 40 Berufsjahren im Durchschnitt bei circa 700 Euro liegen, ist ein absolutes Unding. Dieser Missstand muss beseitigt werden“, forderte Speck. Die ehemaligen Angehörigen der Altersversorgung der Intelligenz und die vor 1992 in der DDR Geschiedenen seien gleichfalls von Sicherungslücken infolge der unzureichenden Berücksichtigung der in der DDR vorhandenen Besonderheiten in der Altersversorgung betroffen. Diese Lücken müssten geschlossen werden.

Quelle: <http://www.dbb.de/td-senioren/artikel/dbb-bundesseniorenvertretung-im-gespraech-mit-der-ostbeauftragten-der-bundesregierung-renten-anglei.html>

02 Im Profil - Das Bundesministerium des Innern stellt sich vor

Diese Publikation informiert kurz und prägnant über die Geschichte, Aufgaben und Organisation des Bundesministeriums des Innern sowie des Geschäftsbereichs und soll auf diese Weise innenpolitisches Handeln transparent machen.

Die Broschüre (156 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMI/im_profil_2016_7937694.html?nn=670290

oder über den Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock, Servicetelefon: 030 18 272 272 1, Servicetefax: 030 18 10 272 272 1

Keinen Internetanschluss? Kein Problem! Schreiben Sie eine Postkarte an BRH-aktuell (Anschrift auf Seite 4 unten) – wir bestellen die Broschüre für Sie.

03 Informationen für Demenzkranke und ihre Angehörigen

Die aktualisierte Broschüre (Stand: 07. Juni 2016) bietet einen Überblick über die Pflege von demenziell Erkrankten und beantwortet die häufigsten Fragen im Zusammenhang mit dem Umgang und dem Alltag mit Demenz. Dabei sind außerdem die Neuerungen aus dem Pflegestärkungsgesetz I hervorgehoben.

Die Broschüre (28 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

<https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMG/2662.html?nn=670290>

oder über den Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock, Servicetelefon: 030 18 272 272 1, Servicetefax: 030 18 10 272 272 1

Keinen Internetanschluss? Kein Problem! Schreiben Sie eine Postkarte an BRH-aktuell (Anschrift auf Seite 4 unten) – wir bestellen die Broschüre für Sie.

04 Keine Chance für Pilze - So schützen Sie Füße und Zehennägel

Schwimmen und Sauna sind gut für die Gesundheit. In Schwimmbädern, der Sauna, Gemeinschaftsduschen oder Hotelzimmern sollte man aber nicht barfuß laufen. Oft ist ein unbehandelter Fußpilz der Auslöser für hartnäckigen Nagelpilz. Ist der Nagel beschädigt, können die Erreger eindringen. Deshalb Pilzinfektionen an den Füßen unbedingt konsequent behandeln, zum Beispiel mit pilzhemmenden Cremes. Sind die Nägel doch befallen, müssen Betroffene viel Geduld aufbringen: Die Behandlung von Nagelpilz, zum Beispiel mit einer Lacklösung, dauert manchmal monatelang. Vorgehen sollte man dagegen auf jeden Fall: Eine Nagelmykose ist eine echte Infektion. Und mit einer Infektion im Körper sollte keiner dauerhaft leben. Zum Schutz vor Fuß- und Nagelpilz sollte man die Schuhe täglich wechseln. Denn Pilze mögen es warm und feucht, wie das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" schreibt.

Quelle: "Apotheken Umschau" 6/2016 B - Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" liegt am 1. und 15. jeden Monats und der „Senioren Ratgeber“ zum Monatsbeginn in den meisten Apotheken aus

und wird ohne Zuzahlung zur Gesundheitsberatung an Kunden abgegeben. Man kann sich die Hefte auch abholen, wenn man gerade mal keine Medikamente benötigt.

05 Broschüre „Attraktives Ehrenamt im Sport“

Aus dem Projekt „Attraktives Ehrenamt im Sport – Gesucht: Funktionsträger/innen in der 2. Lebenshälfte für Sportvereine“ des DOSB in Kooperation mit der BaS und der bagfa ist eine 52-seitige DIN-A5-Broschüre entstanden. Sie veröffentlicht „Erfolgsgeschichten und Methoden für eine effektive Vorstandsförderung im Sportverein“ und enthält Beispiele aus der Arbeit der elf beteiligten Projekt-Tandems. Die Broschüre wendet sich an Ehrenamtliche, die in Sport- und anderen Vereinen tätig sind und nach neuen Wegen suchen, Engagierte auch für Vorstandsaufgaben zu finden. Sie ist bei der BaS oder dem DOSB kostenlos erhältlich.

Die Broschüre kann über folgenden Link gelesen werden:

http://www.ehrenamt-im-sport.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/Breitensport/Broschuere_DINA5_Attraktives-Ehrenamt.pdf

Broschüre bestellen bei: Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V., Bonngasse 10, 53111 Bonn, Tel.: 0228 - 61 40 74, Fax: 0228 - 61 40 60, E-Mail: bas@seniorenbueros.org

06 MARE:N - Küsten-, Meeres- und Polarforschung für Nachhaltigkeit

Das Fachprogramm MARE:N "Forschung für Nachhaltigkeit in den Küsten-, Meeres- und Polarregionen" ist ein ressortübergreifendes forschungsprogrammisches Gesamtkonzept für die Projektförderung in den drei Schwerpunktbereichen Küste, Meer und Polargebiete.

Die Broschüre (38 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMBF/MARE_N_pdf_1994.html?nn=670290

oder über den Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock, Servicetelefon: 030 18 272 272 1, Servicetefax: 030 18 10 272 272 1

Keinen Internetanschluss? Kein Problem! Schreiben Sie eine Postkarte an BRH-aktuell (Anschrift auf Seite 4 unten) – wir bestellen die Broschüre für Sie.

07 Ratgeber: Mein Recht auf Geld vom Staat

Welche Leistungen stehen mir zu? Für unterschiedliche Lebenssituationen stehen öffentliche Mittel bereit, und fast jeder kann von diesen Leistungen profitieren. Denn fast 700 Milliarden Euro fließen jährlich in den Sozialbereich. So weit die Theorie ... nur: Das Dickicht unserer verschiedenen Sozialansprüche und die verwirrende Zuständigkeit der verschiedenen Behörden sind schwer zu durchschauen. Dieser Ratgeber bringt auf den Punkt, wem welche Sozialleistung zusteht, je nach Lebenssituation: Elternschaft, Ausbildung und Studium, Berufstätigkeit, Arbeitslosigkeit, Vermögensbildung und **Altersvorsorge, Wohnen, Krankheit, Unfall, Pflegebedürftigkeit**. Mit diesem Ratgeber erhalten Sie Tipps zur Formulierung Ihrer Ansprüche und zur Problemlösung bei ablehnenden Bescheiden. Verschiedene Musterbriefe unterstützen Sie dabei. Der Band ist ohne Verteuerung umfangreicher und auf den neuesten Stand gebracht worden, beispielsweise sind die für 2016 angekündigten BAföG-Änderungen bereits erwähnt.

Dr. Jürgen Brand, Dr. Otto Bretzinger: Mein Recht auf Geld vom Staat. Verbraucherzentrale 2016; 256 Seiten, € 12,90 . Sie können den Ratgeber über folgenden Link bestellen:

http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/A15416A46008331A1817459A118349/DE-NW/mein-recht-auf-geld-vom-staat?pk_campaign=RG-160602-DE-NW-mein-recht-auf-geld-vom-staat

oder bei der örtlichen Beratungsstelle oder über Tel.: 0211 38 09 555 oder Fax: 0211 38 09 235

08 Ratgeberbuch: Computer für Senioren für Dummies von Nancy Muir

Für Seniorinnen und Senioren, die sich jetzt in der Windows-10-Zeit erstmals einen Computer anschaffen möchten, ist der Ratgeber besonders geeignet. Aber auch andere „User“ können dem Buch gute Tipps und Grundlagenwissen entnehmen. Es ist ein guter Einstieg für Senioren. In einfachen Schritt für Schritt Anleitungen lesen Sie, wie Sie Ihren Computer einrichten, wie er funktioniert und wie Sie ihn mit Software, Drucker & Co zum Laufen bringen. Sie erfahren das Wissenswerte über das Internet, wie Sie sicher durch das Netz der Netze surfen, soziale Netzwerke zur Kontaktpflege nutzen und E-Mails schreiben. Ein ausführliches Stichwortverzeichnis hilft den Ratgeber auch als Nachschlagebuch zu verwenden. Die 4. aktualisierte Auflage ist auf das Betriebssystem Windows 10 ausgelegt. Es wäre vorteilhaft wenn einige der absoluten Grundaktionen die man machen kann noch ausführlicher beschrieben wären. **Der Wiley-VCH Verlag stellt 3 Exemplare des Buches zur Verlosung unter den Lesern von BRH-AKTUELL zur Verfügung. Interessierte melden sich bitte bis zum 27.06.16 per E-Mail (brh-aktuell@gmx.de) oder Postkarte (Anschrift am Ende dieses Infoblattes) zur Verlosung an.** Alle können aber diesen hilfreichen Ratgeber im Buchhandel erwerben: Muir, Nancy: Computer für Senioren: für Dummies – Weinheim: Wiley-VCH. 4. Aufl. 2016, € 19,99, ISBN: 978-3-527-71257-1

09 Hör Tipp zum Frühstück

Die WDR 4-Sendereihe "Mittendrin - In unserem Alter" wird jeden Samstag von 8.05 Uhr bis 8.55 Uhr mit interessanten Themen ausgestrahlt:

Eine Programmvorschau mit den Themen ist nicht mehr zu erhalten, so wird die Sendereihe zu einem Überraschungsei. Vielleicht ist es auch der Anfang vom angekündigten Ende.

Wer am Samstagmorgen lieber länger schläft oder **die morgendliche Gymnastik-Sendung im Bayerischen Fernsehen, Tele-Gym Mo bis Fr von 08:45 bis**

09:00 Uhr, Sa 09:10 bis 09:25 Uhr nicht verpassen möchte, kann sich später die Mittendrin-Sendung auf der [Webseite des WDR 4](http://www1.wdr.de/radio/wdr4/wort/mittendrin/index.html) anhören und herunterladen:

<http://www1.wdr.de/radio/wdr4/wort/mittendrin/index.html>

<http://www1.wdr.de/mediathek/audio/podcast306.html>

Dies **hat für manchen auch den Vorteil**, dass er nicht viel Musik mit anhören muss sondern **die Information in ca. 15 min statt in 50 min geboten** bekommt. Man kann sich auch die schon länger zurückliegenden Themen noch einmal anhören:

<http://www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr4/wdr4-mittendrin/inunseremalter130.html>

Kontakt zum WDR 4: WDR 4; Westdeutscher Rundfunk Köln; 50600 Köln; Tel. 0221-567 89444; Fax 0221-567 89 440

http://www.wdr4.de/ratgeber/mittendrin_inunseremalter/kontaktwdr4mittendrin100.html

10 Mitmachen – Nicht meckern!

Beim „BRH-AKTUELL“ sollen Ihre Wünsche und Vorstellungen als BRH-Mitglied und nicht die Interessen von Gewerkschaftsfunktionären im Vordergrund stehen. Sie als Leser sollten mitgestalten. Schreiben Sie **Leserbriefe, von 5 bis 10 Zeilen, für den „BRH-AKTUELL“**. Schön wäre es, wenn Sie **Kontakt zu uns halten** und uns hin und wieder **mitteilen, wie zufrieden oder unzufrieden Sie mit uns sind**. Haben Sie z.B. **eigene Vorschläge**? Wir freuen uns über jegliche Art der Anregung und auch Kritik.

E-Mail: brh-aktuell@gmx.de

Postanschrift: BRH-aktuell, c/o Riedel, Dreiningfeldstr. 32, 48565 Steinfurt