

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. 03/2016

15.02.2016

- 01 Seminar der dbb bundessenorenvertretung: Internet und Neue Medien**
- 02 Mit der jecken Zeit nicht viel am Hut - Mehrheit der Deutschen hält nicht viel von den närrischen Tagen**
- 03 Der Europäische Notruftag 11.2.**
- 04 Nur jeder vierte Bundesbürger hat eine Patientenverfügung, ebenso wenige haben eine Vorsorgevollmacht**
- 05 Broschüre „Wegweiser durch die europäische Förderlandschaft“**
- 06 Wohnen im Alter: Technik macht das Leben leichter – gute Beratung nötig!**
- 07 Ratgeber: „Und dann? 101 Ideen für den Ruhestand“ - Neuaufgabe**
- 08 Informativer Leserbrief zu BRH-AKTUELL 02/2016 Beitrag 05**
"Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte in Privathaushalten"
- 09 Hörstipp zum Frühstück**
- 10 Mitmachen – Nicht meckern!**

01 Seminar der dbb bundessenorenvertretung: Internet und Neue Medien

Vom 6. bis 8. April 2016 wird die dbb bundessenorenvertretung gemeinsam mit der dbb akademie **im dbb forum siebengebirge** ein Seminar zu Internet und Neuen Medien durchführen. Anhand von Vorträgen, Demonstrationen und Übungen wird die sichere Nutzung des Internets und der Neuen Medien vermittelt. Die Anmeldung kann per E-Mail an Senioren@dbb.de erfolgen. Weitere Auskünfte erhalten Sie auch telefonisch unter der Rufnummer 030.4081-5390. **Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.**

02 Mit der jecken Zeit nicht viel am Hut - Mehrheit der Deutschen hält nicht viel von den närrischen Tagen

Die närrische Zeit - mit Weiberfastnacht, Rosenmontag und Faschingsdienstag ist nun vorbei. Nicht jeder war in großer Feierlaune: Einer repräsentativen Umfrage im Auftrag

des Gesundheitsmagazins "Apotheken Umschau" zufolge können mehr als die Hälfte der Deutschen (56,9 %) mit den närrischen Tagen überhaupt nichts anfangen. Sie geben an, die entsprechenden Veranstaltungen soweit es geht zu meiden. Nur jeder Fünfte (18,7 %) feiert der Umfrage zufolge immer leidenschaftlich mit. Bei den Männern und Frauen unter 40 Jahren zählt immerhin jeder Dritte Karneval/Fastnacht/Fasching zu den wichtigsten Ereignissen eines Jahres (14- bis 39-Jährige: 32,0 %). Und in den Bundesländern mit den bekanntesten Karnevals- und Fastnachtshochburgen hat gut jeder Dritte (Nordrhein-Westfalen: 36,0 %; Hessen: 37,0 %; Rheinland-Pfalz/ Saarland: 37,0 %; Baden-Württemberg: 32,6 %) besonderen Spaß daran, in einem Kostüm oder hinter einer Maske mal in eine andere Rolle zu schlüpfen.

Quelle: "Apotheken Umschau" 3/2016 A

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.

03 Der Europäische Notruftag 11.2.

In der gesamten EU gilt die **112 als Notrufnummer**. Nur 42 % der Deutschen ist das bereits bekannt. Doch im Verhältnis zu ihrer Reisefreudigkeit sind das noch deutlich zu wenig, meint die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe anlässlich des Europäischen Notruf-tages am 11. Februar. Der Schlaganfall ist die dritthäufigste Todesursache und der häufigste Grund für Behinderungen im Erwachsenenalter. Seit Jahren propagiert die Schlaganfall-Hilfe ihren Leitsatz „Jede Minute zählt“. Das Wissen über die Notrufnummer ist lebenswichtig.

Quelle: http://www.schlaganfall-hilfe.de/pressemitteilungen#article_2195696

04 Nur jeder vierte Bundesbürger hat eine Patientenverfügung, ebenso wenige haben eine Vorsorgevollmacht

Unfähig den eigenen Willen zu äußern, abhängig von Apparatedizin und wildfremden Menschen, die Entscheidungen für einen treffen und wichtige Unterschriften leisten. So stellen sich die meisten Menschen das Ende ihres Lebens nicht vor. Doch längst nicht alle haben vorgesorgt, wie das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage des Gesundheitsmagazins "Apotheken Umschau" zeigt. Nur drei von Zehn (31,0 Prozent) der Interviewten haben laut eigener Aussage ihre Angelegenheiten für alle Notfälle "bestens geplant und geregelt". Lediglich jeder Vierte (25,4 Prozent) hat in einer Patientenverfügung festgelegt, welche medizinischen Maßnahmen er bei einem bestimmten Krankheitszustand wünscht und was unterlassen werden sollte. Etwa genauso wenige (24,9 Prozent) haben eine Vorsorgevollmacht, in der sie bestimmen, wer für sie entscheiden und Unterschriften leisten soll, sollten sie selbst dazu nicht mehr in der Lage sein. Nur jeder Fünfte (19,4 Prozent) hat zudem in einer Betreuungsverfügung angeordnet, welche Person für ihn bei Bedarf im Betreuungsfall von einem Vormundschaftsgericht als Betreuer eingesetzt werden sollte und wer auf keinen Fall. Dabei will das Gros (81,4 Prozent) der Befragten laut eigener Aussage auf keinen Fall als möglicher Betreuungs- oder Pflegefall unter die Verfügungsgewalt von Ämtern, Gerichten und fremden Betreuern gelangen. Und sechs von Zehn (59,3 Prozent) haben zudem große Angst davor, bei schwerer Krankheit, in hohem Alter oder nach einem Unfall einer intensivmedizinische Behandlung unterzogen zu werden, die den Prozess des Sterbens nur unnötig verlängern würde.

Quelle: "Apotheken Umschau" 2/2016 A

05 Broschüre „Wegweiser durch die europäische Förderlandschaft“

Die Servicestelle für EU-Förderpolitik und -projekte im EKD-Büro Brüssel hat in Kooperation mit den evangelischen Landeskirchen und diakonischen Landesverbänden ein Handbuch zur professionellen Beantragung von EU-Fördermitteln für die Umsetzung eigener Projektideen veröffentlicht. In dem „Wegweiser durch die europäische Förderlandschaft“ sind praktische Informationen und Hilfestellungen zu europäischen Fördermitteln, zur Projektentwicklung und zur Formulierung von Anträgen für EU-Fördermittel zu finden. Evangelische Einrichtungen aus Kirche und Diakonie, die Interesse an dem rund 90-seitigen Wegweiser haben, können diesen per Mail an alessandra.haucke@ekd.eu beim EKD-Büro in Brüssel bestellen.

06 Wohnen im Alter: Technik macht das Leben leichter – gute Beratung nötig

Mehr Technik in Haus und Wohnung – für ein sicheres und selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden auch im hohen Alter könnte dies die Lösung sein. Bei Planung und Bau geeigneter Wohnungen gibt es einige Herausforderungen. Forscherinnen des Leibniz-Instituts für ökologische Raumentwicklung (IÖR) und der Technischen Universität Dresden (TUD) haben altersgerechte Wohnprojekte untersucht und können nun Empfehlungen für die praktische Umsetzung geben. Ihre Analyse zeigt, dass es in Deutschland bereits einige Wohnprojekte mit technischer Ausstattung gibt, die ältere Menschen dabei unterstützt, ihr Leben so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu organisieren. Dabei sind Art und Umfang der Ausstattung sehr verschieden. Technische Systeme können die Sicherheit in Haus und Wohnung verbessern wie die Gegensprechanlage mit Videofunktion oder der Überhitzungsschutz am Herd. Sie sichern Hilfe im Notfall wie ein 24-Stunden-Hausnotruf. Sie machen das Leben komfortabler wie die automatische Steuerung des Lichts in Hausfluren und sie erleichtern Älteren die Kommunikation mit ihrem Umfeld zum Beispiel per Tablet-Computer, der in jeder Wohnung installiert ist.

Weitere Informationen unter: <https://www.ioer.de/projekte/mati/>

Quelle: [https://www.ioer.de/presse/einzel-2016/?tx_ttnews\[tt_news\]=240&cHash=d18bb5adf0082215c26bf1f8ba5f98ae](https://www.ioer.de/presse/einzel-2016/?tx_ttnews[tt_news]=240&cHash=d18bb5adf0082215c26bf1f8ba5f98ae)

07 Ratgeber: „Und dann? 101 Ideen für den Ruhestand“ - Neuaufgabe

Immer wieder hört man: Viele Ruheständler fallen in ein „Rentenloch“. Wer sich im Alter langweilt oder einsam fühlt, ist wohl selber Schuld daran. Außer der Mode, viel herumzureisen, kann man jederzeit vielfältige sinnvolle Beschäftigungen finden, um auch im Ruhestand aktiv und nützlich zu bleiben. Ideenhilfe bietet die Ratgeberbroschüre von Dr. Dagmar Giersberg sowohl für ehrenamtliche als auch bezahlte Tätigkeiten. In der nun schon 3. aktualisierten Auflage werden in den Ideentableaus für Menschen mit unterschiedlichen Vorlieben Initiativen, Vereine und Projekte aus unterschiedlichen Bereichen vorgestellt, z.B. für Tierliebhaber, Sprachgewandte, Streitschlichter, Wegbereiter, Geschichtenerzähler, Computerfans, Verbraucherschützer, Weltoffene und viele andere. Mithilfe von Checklisten kann man eigene Interessen ermitteln und mit den Angeboten abgleichen um zu sehen, in welchen Bereichen es Übereinstimmungen gibt. Rechtliche Fragen z.B. zum Zuverdienst in der Rente, Versicherungsschutz und Steuerbefreiungsmög-

lichkeiten ergänzen das Informationsangebot. Ein sehr informatives Buch, mit dessen Hilfe man viele Ideen bekommt, wie man sich sinnvoll einbringen kann. Giersberg, Dagmar: **Und dann? 101 Ideen für den Ruhestand.** - 3. überarbeitete Auflage Dezember 2015 – Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag - 184 Seiten, **14,90 €**- ISBN: 978-3-7639-5621-0

08 Informativer Leserbrief zu BRH-AKTUELL 02/2016 Beitrag 05 "Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte in Privathaushalten"

Der nachfolgende link führt zu der Seite der ZAV (zentrale Auslands- und Fachvermittlung), über die man (ost)europäische Haushaltshilfen in Haushalte mit Pflegebedürftigen anfordern kann. Ich hatte dies bereits zweimal für meine Mutter gemacht. Es funktionierte mit sehr guter Hilfestellung durch die ZAV. Allerdings ist diese jetzt nicht mehr in Bonn sondern nach Magdeburg ausgelagert. Ich habe gerade die Formulare telefonisch in Papierform angefordert. Die Telefonnummer: 0228-713 2132. Vielleicht kann man diesen Tipp auch weitergeben. Herzliche Grüße vom linken Niederrhein und vielen Dank für die gute Arbeit

Gabi Paersch, Sonsbeck-Labbeck, BRH-KV Kleve

<https://www.arbeitsagentur.de/web/content/DE/service/ueberuns/WeitereDienststellen/ZentraleAuslandsundFachvermittlung/Personalsuche/PersonalsuchefuerDeutschland/Detail/index.htm?dfContentId=L6019022DSTBAI636962>

Auf dieser Seite findet man den link zur Tabelle für ein Mindest-Brutto-Entgelt, das von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich ist.

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:

- 13.02.2016 Immer erreichbar - Handys und Smartphones – von Jan Kröger
- 20.02.2016 Glückspilz oder Pechvogel? - Vom Weg zum Glück – von Anna Florenske
- 27.02.2016 Allein unterwegs – Reisen nur für mich - von Felix Holtermann

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](#) anhören und herunterladen:

http://www1.wdr.de/radio/podcasts/wdr4/podcast_uebersicht_wdrvier100.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.

Kontakt zum WDR 4:

WDR 4 ; Westdeutscher Rundfunk Köln ; 50600 Köln ; Tel. 0221-567 89 444 ;

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