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. 19/2016 17.10.2016

01 Einkommensrunde 2017 wirft seinen Schatten voraus

02 Fast 90 % der berufstätigen Bürger sind mit ihrer Arbeit zufrieden

03 Osteoporose-Prävention: Mit Muskelkraft die Knochen stärken

04 Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband mit neuem Angebot:

05 Ratgeber Demenz - häusliche Pflege von Menschen mit Demenz

06 Ratgeber für Angehörige von Demenzkranken zu rechtlichen und finanziellen Fragen

07 So gelingt die Energiewende im Alltag

08 Kohlendioxid als Ressource - Vom Abfall zum Rohstoff

09 Hörtipp zum Frühstück

10 Mitmachen – Nicht meckern!

01 Einkommensrunde 2017 wirft seinen Schatten voraus

Anfang 2017 beginnen die Verhandlungen mit der Tarifgemeinschaft deutscher Länder (TdL). Doch bevor die dbb-Gremien die Forderungen beschließen, haben selbstverständlich die Mitglieder das Wort. Deshalb beginnen Ende Oktober 2016 die „Branchentage“, bei denen die Beschäftigten die Erfahrungen und Erwartungen aus ihrem jeweiligen Arbeitsbereich in die Diskussion einbringen können. Von den Verhandlungen über den Tarifvertrag für den öffentlichen Dienst der Länder (TV-L) werden insgesamt fast drei Millionen Beschäftigte betroffen sein: Rund 800.000 Arbeitnehmer der Länder (ohne Hessen), für die der TV-L direkte Auswirkungen hat, sowie etwa 2,2 Millionen Beamte und Versorgungsempfänger in Ländern und Kommunen (ohne Hessen), auf die der Tarifabschluss übertragen werden soll. Auch auf die Renten wird der Tarifabschluss Wirkung zeigen. „Alle sind aufgerufen, sich einzumischen“, wünscht Willi Russ, der Fachvorstand Tarifpolitik und 2. Vorsitzender des dbb.

Quelle: http://www.dbb.de/teaserdetail/artikel/einkommensrunde-branchentage-beginnen-ende-oktober.html

Hinweis des Herausgebers: Vervielfältigungen und Veröffentlichungen sowie der Abdruck auch auf Homepages, ganz oder auszugsweise, sind nur mit ausdrücklicher Zustimmung des Herausgebers zulässig.

02 Fast 90 % der berufstätigen Bürger sind mit ihrer Arbeit zufrieden

In deutschen Betrieben und Büros scheint die Welt insgesamt in Ordnung: Neun von zehn berufstätigen Bundesbürgern sind mit ihrer Arbeit und ihren Arbeitsbedingungen alles in allem zufrieden. In einer repräsentativen Umfrage des Gesundheitsmagazins "Apotheken Umschau" gab mehr als jeder Dritte (38,2 Prozent) an, mit seinem Job "voll und ganz zufrieden" zu sein, mehr als jeder Zweite (51,4 Prozent) ist "eher zufrieden". Nur für ein Zehntel der Frauen und Männer überwiegt das Negative: 9,1 Prozent sind "eher nicht", 1,3 Prozent "überhaupt nicht zufrieden". Von den Selbstständigen, Freiberuflern und Landwirten geben mit 55,5 Prozent besonders viele an, mit ihrem Job voll und ganz zufrieden zu sein. Unter den Arbeitern wiederum sind es nur 26,1 Prozent. Mehr als acht von zehn Berufstätigen in Deutschland (81,9 Prozent) macht ihre Arbeit der Umfrage zufolge Freude. Dass er/sie sich wieder für den gleichen Beruf entscheiden würde, wenn er/sie noch einmal ganz von vorne anfangen könnte, sagt aber nur etwas mehr als jede/r Zweite mit Job (56,5 Prozent). Fast jede/r Neunte (10,8 Prozent) empfindet seine/ihre Arbeit als zu eintönig und langweilig - von den Arbeitern sogar jede/r Fünfte (20,1 Prozent). Quelle: Eine repräsentative Umfrage des Gesundheitsmagazins "Apotheken Umschau", durchgeführt von der GfK Marktforschung Nürnberg bei 1.197 berufstätigen Frauen und Männern ab 14 Jahren.

Quelle: "Apotheken Umschau" - 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 Osteoporose-Prävention: Mit Muskelkraft die Knochen stärken

Zur Vorbeugung von Knochenschwund ist neben einer kalziumreichen Ernährung vor allem Kraftsport wichtig. Um die Knochendichte zu stärken, eignen sich vor allem Ballspiele oder Trampolinspringen - also Sport, der Sprünge, Sprints, Stopps, eine gewissen Dynamik und Beschleunigung beinhaltet, wie der Leiter des Zentrums für Muskel- und Knochenforschung an der Charité Berlin, Professor Dieter Felsenberg, im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" erklärt. "Der Knochen adaptiert sich an den Grad der Muskelkraft, die auf ihn wirkt. Einfach gesagt: Dicke Muskeln machen dicke Knochen." Klassische Ausdauersportarten wie Schwimmen, Joggen und Radfahren seien "zwar für das Herz-Kreislauf-System und die Gelenke förderlich, nicht aber für den Knochenaufbau". Hier seien die Wirkung der Schwerkraft und der Muskelzug zu schwach. Zudem raten Experten zu Gleichgewichtstraining, um Stürze zu vermeiden. Wenn man stolpert und die Muskeln nicht aufeinander eingespielt sind, kann man einen Sturz nicht abfangen. Das hat häufig einen Bruch zur Folge.

Quelle: "Apotheken Umschau" 10/2016 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.

04 Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband mit neuem Angebot:

Tanzen soll eine noch bessere Prophylaxe gegen Altersbeschwerden sein als Gymnastik. Deshalb hat der Allgemeine Deutsche Tanzlehrerverband e.V ein neues Angebot entwickelt: „**ADTV-TanzFit*“** heißt der neue Jungbrunnen. Er bietet all das, was die Seniorinnen und Senioren suchen: Bewegung, Geselligkeit, Konditionstraining und sogar Prophylaxe gegen Beschwerden aller Art. Zurzeit ist etwa jeder vierte Bundesbürger über

Hinweis des Herausgebers: Vervielfältigungen und Veröffentlichungen sowie der Abdruck auch auf Homepages, ganz oder auszugsweise, sind nur mit ausdrücklicher Zustimmung des Herausgebers zulässig.

60 Jahre alt, ab 2020 werden es rund 30 % sein – mit steigender Tendenz. Da werden gesundheitliche Aspekte immer wichtiger. Und **ADTV-TanzFit*** hat viele positive Aspekte, wie zum Beispiel Sturzprophylaxe, Gleichgewichtstraining, Training des Herz-Kreislauf-Systems, Erhalt der Vitalität, Konditions- und Ausdauertraining, Prophylaxe gegen Parkinson, Demenz und andere neurologische Erkrankungen. Die ersten 50 ADTV-Tanzlehrenden haben ihre Urkunden als Fach-Tanzlehrende für **ADTV-TanzFit*** in Empfang nehmen können, in Kürze (im Oktober in Bottrop) startet bereits das nächste Ausbildungsseminar. Denn der Bedarf ist groß und wird zunehmen.
Über folgenden Link können sie sich informieren, an welchen Orten **ADTV-TanzFit*** von qualifizierten, speziell ausgebildeten Tanzlehrenden jetzt schon angeboten wird:
http://www.tanzen.de/tanzschulen/tanzschulsuche/tanzschulsuche.php , dort DETAILSUCHE: Tanzschulen mit „Angebote für ältere Menschen“.

05 Ratgeber Demenz - häusliche Pflege von Menschen mit Demenz

Wer sich entscheidet, einen an Demenz erkrankten Angehörigen zu pflegen, stellt sich einer großen Herausforderung. Der vorliegende Ratgeber vom Bundesministerium für Gesundheit erläutert nach einem kurzen Blick auf das Krankheitsbild Demenz, wie Ihnen die Pflegestärkungsgesetze bei der Betreuung Ihres von einer Demenz betroffenen Angehörigen helfen, welche Leistungen Sie in Anspruch nehmen und wie Sie Hilfe beim Helfen erhalten können.
Die Broschüre (140 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:
https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMG/_2929.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.

06 Ratgeber für Angehörige von Demenzkranken zu rechtlichen und finanziellen Fragen

Die Betreuung und Pflege von Menschen mit einer Demenzerkrankung ist mit vielen Belastungen verbunden, die mit dem Fortschreiten der Krankheit zunehmen. Daneben müssen sich Menschen, die am beginn der Krankheit stehen und pflegende Angehörige mit einer Fülle von rechtlichen und finanziellen Fragen auseinandersetzen. Der Ratgeber der **Deutschen Alzheimer Gesellschaft (DAlzG)** wendet sich an Betroffene, Angehörige, Fachleute und ehrenamtliche Helfer und informiert über Themen wie "Wer braucht eine rechtliche Betreuung?", Willenserklärungen zur Vorsorge, Geschäfts- und Testierfähigkeit, Haftung und Versicherung. Der Anhang enthält Musterdokumente u.a. für Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, zur Anregung einer rechtlichen Betreuung, für ärztliche Bescheinigungen zur Vorlage beim Versorgungsamt und der Pflegekasse.
Der Ratgeber der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (DAlzG) (208 Seiten) in der 8. vollständig überarbeitete Auflage 2016 kann zu **6,00 €** incl. Versandkosten über folgenden Link bestellt werden:
https://shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren/33/ratgeber-rechtlichen-und-finanziellen-fragen
oder bei der DAlzG, Friedrichstr. 236, 10969 Berlin, Tel.: (030) 259 37 95 - 0

07 So gelingt die Energiewende im Alltag

Auf rund 170 Seiten gibt die Ratgeberbroschüre der Bundesregierung zum Thema „Energie“ Hinweise und Tipps unter anderem zur Mobilität, zum energetischen Sanieren, zum Stromkosten senken. Der Ratgeber zeigt, wie jeder Einzelne zum Gelingen der Energiewende beitragen und gleichzeitig Geld sparen kann.

Hinweis des Herausgebers: Vervielfältigungen und Veröffentlichungen sowie der Abdruck auch auf Homepages, ganz oder auszugsweise, sind nur mit ausdrücklicher Zustimmung des Herausgebers zulässig.

Die Broschüre (170 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:
https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BPA/Bestellservice/Ratgeber_Energie_2014.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.

08 Kohlendioxid als Ressource - Vom Abfall zum Rohstoff

CO_2Plus-Forschung macht mehr aus dem Treibhausgas - Mit der Fördermaßnahme CO_2Plus wird das Ziel verfolgt, durch innovative Technologien unter Einbindung regenerativer Energien eine Verbreiterung der Rohstoffbasis der Chemischen Industrie zu erreichen. Die stoffliche Nutzung von CO_2 stellt eine nachhaltige und hochinnovative Technologie zur Versorgung der Industrie mit alternativen Kohlenstoffquellen dar. Kann CO_2 in Zukunft Erdöl ersetzen?
Die Broschüre (6 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:
https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMBF/Kohlendioxid_als_Ressource_pdf_2073.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.

09 Hörtipp 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 08:35 bis 08:50 Uhr, Sa 08:45 bis 09:00 Uhr** nicht verpassen möchte, kann sich später die Mittendrin-Sendung auf der Webseite des WDR 4 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

Hinweis des Herausgebers: Vervielfältigungen und Veröffentlichungen sowie der Abdruck auch auf Homepages, ganz oder auszugsweise, sind nur mit ausdrücklicher Zustimmung des Herausgebers zulässig.