

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. 01/2016

15.01.2016

- 01 Neuer Image-Flyer der dbb bundesseniorenvertretung**
- 02 Zweite Auflage des dbb-Ratgebers „Erbrecht“**
- 03 Solidarität mit „Schutzbedürftigen“ erfordert einen handlungsfähigen öffentlichen Dienst**
- 04 Kohlenhydratarme Diät schlägt Fettverzicht**
- 05 Hörgerät hält geistig fit**
- 06 Initiative Zu gut für die Tonne! - Erster guter Vorsatz fürs neue Jahr: Weniger Verschwendung im neuen Jahr!**
- 07 Dokumentation 11. Deutscher Seniorentag 2015 erschienen**
- 08 Ab 01.02.2016 nur noch IBAN (Kontonummer)**
- 09 Hörtipp zum Frühstück**
- 10 Mitmachen – Nicht meckern!**

01 Neuer Image-Flyer der dbb bundesseniorenvertretung

„Die dbb bundesseniorenvertretung vertritt die Interessen der Mitglieder des dbb, die sich im Ruhestand oder in Rente befinden – einer immer größer werdenden Gruppe. Diese Aufgabe stellt sich nicht nur im Wirken nach außen gegenüber der Politik, sondern auch nach innen“ (gegenüber dem dbb). Dies sind Kernsätze aus dem Image-Flyer der dbb bundesseniorenvertretung, der jetzt auch in gedruckter Form zu haben ist. Sie können den Flyer in seiner freundlichen Aufmachung im Internet lesen:

http://www.dbb.de/fileadmin/pdfs/2015/151210_dbb_senioren_flyer.pdf

Erstmals präsentierte die dbb bundesseniorenvertretung sich und ihre Arbeit auf der Anfang Januar 2016 in Köln stattgefundenen dbb Jahrestagung. Die Geschäftsführung der dbb bundesseniorenvertretung mit Wolfgang Speck an der Spitze unterstützte Willi Russ, den Zweiten Vorsitzenden des dbb beamtenbund und tarifunion, in seiner Forderung nach Übertragung der Mütterrente auf die Beamtinnen und Beamten sowie Versorgung-

sempfängerinnen und –empfänger. Am Stand der dbb bundesseniorenvertretung wurde neben dem Selbstdarstellungsflyer auch der gemeinsam mit der dbb jugend herausgegebenen Flyer zur Generationengerechtigkeit vorgestellt (<http://www.dbb.de/td-jugend/artikel/generationengerechtigkeit-geht-nur-gemeinsam.html>). Großes Interesse rief der „Dokumentenordner für jung und alt – Für den Notfall“ hervor. Das Musterexemplar animierte viele Mitglieder zur Bestellung des Ende Februar lieferbaren Ordners.

02 Zweite Auflage des dbb-Ratgebers „Erbrecht“

Die dbb bundesseniorenvertretung veröffentlicht in unregelmäßigen Abständen Ratgeber und Broschüren, so zum Beispiel den Ratgeber „Erbrecht“ und den Dokumentenordner „Für den Notfall“. Der erste Ratgeber der dbb bundesseniorenvertretung „Erbrecht“ ist nun in der 2. überarbeiteten Auflage erschienen. Laut Vorwort des Vorsitzenden, Wolfgang Speck, kann der Ratgeber bei der dbb bundesseniorenvertretung bestellt werden.

Anschrift: dbb bundesseniorenvertretung, Friedrichstrasse 169, 10117 Berlin,
Telefon 030. 40 81 - 53 90, E-Mail senioren@dbb.de

03 Solidarität mit „Schutzbedürftigen“ erfordert einen handlungsfähigen öffentlichen Dienst

Schon vor der Flüchtlingskrise ist klar gewesen, dass der öffentliche Dienst 180.000 Mitarbeiter zu wenig hat. Der Versuch, Mitarbeiter aus dem Ruhestand zurückzuholen oder den Ruhestand hinauszuschieben, hat nicht die erhoffte große Resonanz gebracht. Die Menschen haben oft eine andere Lebensplanung und sie möchten sich nicht ausbeuten lassen. Umso wichtiger ist es, Verfahren – im Rahmen des rechtsstaatlich Möglichen – zu vereinfachen, damit die vorhandenen und die noch zu gewinnenden Mitarbeiter effizienter arbeiten können. Die Lücke beim Personal des öffentlichen Dienstes hat sich mit dem Anschwellen des Flüchtlingsstroms vergrößert – nun dürften weit über 200.000 Mitarbeiter fehlen. Der Staat bietet im Wettbewerb mit anderen Arbeitgebern zu wenig. „Die Politik ist nun gefordert, Prioritäten zu setzen und wieder stärker für eine aufgabengerechte Personalausstattung zu sorgen“, sagte Willi Russ auf der dbb-Jahrestagung. Die bislang bewilligten neuen Stellen seien zu begrüßen, aber die Beschäftigten müssen erst einmal gefunden, ausgewählt, ausgebildet oder in die konkrete Aufgabe eingearbeitet werden. „Das löst nicht die aktuelle Herausforderung“, machte Russ klar und kritisierte zudem den großen Anteil befristeter Stellen. Es ist ein Unding, dass zu viele Politiker die Arbeit, die sie gedankenlos durch ihre Entscheidungen generieren, von Praktikanten und Ehrenamtlichen kostenfrei erledigen lassen wollen. Wenig hilfreich ist auch, Schuldige für organisatorische Missstände vorrangig bei den Beschäftigten zu suchen. Die deutliche Absenkung des viel zu hohen Anteils befristeter Arbeitsverhältnisse von über 15 % im öffentlichen Sektor ist dringend erforderlich, ebenso eine deutliche Erhöhung der Einkommen für diejenigen, die im öffentlichen Dienst die Arbeit erledigen.

Quelle: <http://www.dbb.de/teaserdetail/artikel/verwaltungsverfahren-vereinfachen-mehr-personal-einstellen.html>
<http://www.dbb.de/teaserdetail/artikel/solidaritaet-mit-schutzbeduerftigen-erfordert-handlungsfahige-verwaltung.html>

04 Kohlenhydratarme Diät schlägt Fettverzicht

Wer abnehmen will, muss nicht unbedingt am Fett sparen: Zu diesem Schluss kommen US-Forscher im Fachjournal „*The Lancet Diabetes & Endocrinology*“. Sie hatten 523 klinische Studien mit mehr als 68.000 Teilnehmern analysiert, die mindestens ein Jahr lang eine fett- oder

kohlenhydratreduzierte Diät durchgehalten hatten. Die Kohlenhydrat-Verzichter nahmen durchschnittlich 6,56 kg ab, die Fett-Sparer dagegen durchschnittlich nur 5,41 kg.

Quelle: "Apotheken Umschau" 1/2016 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.

05 Hörgerät hält geistig fit

Bei deutlich nachlassendem Hörvermögen kann ein Hörgerät einer Langzeitstudie zufolge offenbar vor geistigem Abbau bewahren. Zu diesem Schluss kamen Forscher der Universität Bordeaux im "Journal of the American Geriatrics Society", wie das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" berichtet. Die Wissenschaftler hatten 3670 Frauen und Männer 25 Jahre lang beobachtet. Bei starken Hörverlusten ging demnach die geistige Leistungsfähigkeit unabhängig von Alter, Geschlecht und Bildung zurück. Wer dagegen ein Hörgerät trug, schnitt in Tests genauso gut ab wie Menschen ohne Hörprobleme.

Quelle: "Apotheken Umschau" 1/2016 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.

06 Initiative „Zu gut für die Tonne!“ - Erster guter Vorsatz fürs neue Jahr: Weniger Verschwendung im neuen Jahr!

Im Durchschnitt wirft jeder von uns genussfähige Lebensmittel im Wert von etwa 235 Euro pro Jahr weg. Viele Deutsche haben deshalb den guten Vorsatz gefasst, weniger Lebensmittel zu verschwenden: 72 Prozent wollen etwas dagegen tun und bewusster einkaufen, Reste besser verwerten und auf die richtige Lagerung von Lebensmitteln achten. Die nächste Party/Feier bietet Gelegenheit, die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Jede Feier oder Party sollte so geplant werden, dass am Ende keine Lebensmittel weggeworfen werden müssen. Dabei hilft der Partyplaner der Initiative *Zu gut für die Tonne!* des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL).

Der „Zu gut für die Tonne!-Partyplaner“ berechnet die nötigen Speisemengen fürs Buffet. Dafür wird die gewünschte Personenanzahl entweder für ein Fingerfood- oder für ein klassisches Buffet eingegeben, die Anwendung schlägt dann passende Gerichte und die dazu nötigen Speisemengen vor. Die Speiseauswahl kann je nach Geschmack verändert werden. Außerdem enthält er zahlreiche Tipps für ein restefreies Buffet:

<https://www.zugutfuerdietonne.de/was-kannst-du-dagegen-tun/besser-planen/partybuffet-planen> .

Mehr Ratschläge um die Verschwendung zu vermeiden, bietet Ihnen der folgende Link:

<https://www.zugutfuerdietonne.de/neuigkeiten>

Besonders Seniorinnen mit Kriegs- und Nachkriegserfahrungen sollten ihr Wissen an die jungen Leute weitergeben.

07 Dokumentation 11. Deutscher Seniorentag 2015 erschienen

Die ausführliche Dokumentation zum 11. Deutschen Seniorentag „Gemeinsam in die Zukunft!“, der vom 2. bis 4. Juli 2015 in Frankfurt am Main stattfand, ist erschienen. Die rund 320 Seiten geben einen umfangreichen Rückblick auf die drei Veranstaltungstage und enthalten eine Zusammenstellung aller Reden der Eröffnungsveranstaltung, Zusammenfassungen der Podiumsdiskussionen sowie Kurzberichte zu den Veranstaltungsreihen und Einzelveranstaltungen. Sie können die DIN-A5-Publikation kostenfrei bestellen:

<http://www.bagso.de/aktuelle-mitteilung-auf-der-bagso-homepage/news/dokumentation-11-deutscher-seniorentag-2015-erschienen.html>

08 Ab 01.02.2016 nur noch **IBAN** (Kontonummer)

Bald ist es so weit: Ab dem 01.02.2016 endet die SEPA Übergangsfrist. Ab diesem Zeitpunkt werden auch in Deutschland Überweisungen in Euro nur noch mit der internationalen Kontonummer – IBAN ausgeführt. Zwei Jahre lang haben wir mit Unterstützung der Mitarbeiter aus den Banken und Sparkassen üben können, inzwischen kann es wohl jede Seniorin und jeder Senior. Die IBAN ersetzt dann endgültig Ihre bisherige Kontonummer und Bankleitzahl, enthält aber diese Daten. Lesen und Schreiben der IBAN-Zeichenfolge in Vierergruppen erleichtert den Umgang wesentlich. Nur für Überweisungen ins oder aus dem Ausland wird die BIC benötigt. IBAN und BIC zu Ihrem Konto finden Sie z.B. auf Ihren Kontoauszügen und auf Ihrer Bank Card.



Quelle: https://www.postbank.de/privatkunden/gw1601_iban.html?hl=IBAN

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:

- 16.01.2016 Menschen machen Medien - Senden, schreiben, fotografieren – von Thomas Kalus
- 23.01.2016 Vokal und instrumental - Musik macht das Leben schön(er) – von Nurit Seewi
- 30.01.2016 Raus aus der Kälte? - Sommerreisen im Winter - von Anna Florenkse
- 06.02.2016 Jeder Jeck ist anders – Karneval verbindet Jung und Alt - von Alexandra Rank

Wer am Samstagmorgen lieber länger schläft oder die **morgendliche Gymnastik-Sendung im Bayerischen Fernsehen 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](http://www1.wdr.de/radio/podcasts/wdr4/podcast_uebersicht_wdrvier100.html) 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