

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. 13/2016

16.07.2016

01 Zur diesjährigen Seniorenpolitischen Fachtagung beim dbb

02 Reisezeit - Ihr Weg durch den Zoll

03 Ältere Menschen in Deutschland und der EU

04 Gesundheit und Pflege aktuell und spezial

05 Joachim Gauck: Reden und Interviews - Band 4

06 Soziale Netzwerke können unzufrieden machen

07 Gartenbau – Made in Germany

08 Gärtnern für die Seele

09 Datensammlung zur Steuerpolitik - Ausgabe 2015: Stand 12.7.16

10 Hörtipp zum Frühstück

11 Mitmachen – Nicht meckern!

01 Zur diesjährigen Seniorenpolitischen Fachtagung beim dbb

Die 3. Seniorenpolitische Fachtagung mit dem Thema **„Hat der Generationenvertrag eine Zukunft? – Alterseinkünfte heute und morgen“** findet am Montag, den 26. September 2016 im dbb forum berlin statt. Die dbb bundesseniorenvertretung freut sich auf Teilnahme-Anmeldung recht vieler dbb-Seniorinnen und -Senioren! Wenn Sie teilnehmen möchten, schicken Sie bitte Ihre **schriftliche Anmeldung unter Angabe Ihres Namens mit vollständiger Adresse** an:

dbb beamtenbund & tarifunion – bundesseniorenvertretung, Friedrichstr. 169,
10117 Berlin, Fax: 030. 40 81 - 53 99, E-Mail: senioren@dbb.de

Quelle: http://www.dbb.de/fileadmin/pdfs/Senioren//2016/160510_seniorenfachtagung_ankuendigung.pdf

02 Reisezeit - Ihr Weg durch den Zoll

Urlaubszeit ist für viele die schönste Zeit. Die schönsten Urlaubsfreuden sind jedoch schnell verdorben, wenn Sie im Urlaubsland oder bei Ihrer Rückkehr mit dem Gesetz in

Konflikt geraten. Wir wollen Sie mit der Neuauflage dieser Broschüre vor unangenehmen Überraschungen bewahren.

Die Broschüre (60 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMF/2014-03-21-reisezeit-ihr-weg-durch-den-zoll_33494.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 Ältere Menschen in Deutschland und der EU

Der vom BMFSFJ geförderte Blickpunkt-Band "Ältere Menschen in Deutschland und der EU" gibt einen vielfältigen Einblick in die Lebenswelten älterer Menschen in Deutschland und der Europäischen Union.

Die Broschüre soll neue Impulse für moderne Altersbilder in Wirtschaft und Gesellschaft setzen und Chancen der Lebensphase "Alter" aufzeigen. Freiwilliges Engagement Älterer, ihre Teilhabe auf dem Arbeitsmarkt sowie Pflegebedürftigkeit oder Altersarmut werden in der Veröffentlichung des Statistischen Bundesamtes ausführlich und anschaulich dargestellt.

Die Broschüre (93 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMFSFJ/Aeltere-Menschen-Deutschland-EU_173496.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 Gesundheit und Pflege aktuell und spezial

Die Gesundheitspolitische Informationen 2/2016 ist soeben erschienen. "Gesundheit und Pflege aktuell" erscheint mindestens 3x jährlich und berichtet aus der Arbeit des Bundesgesundheitsministeriums rund um die Themen Gesundheit, Pflege und gesundheitliche Prävention. "Gesundheit und Pflege spezial" erscheint als Beilage zu "Gesundheit und Pflege aktuell" und widmet sich jeweils einem Schwerpunktthema ausführlich. Thema dieser Ausgabe: Pflegestärkungsgesetze in der Praxis – Zusätzliche Betreuungskräfte.

Der Flyer "Gesundheit und Pflege spezial" (4 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

<https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMG/2905.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.

Unter <https://www.bmg-gp.de/index.php/Archiv/GP>

können Sie die bisher erschienenen Ausgaben der Gesundheitspolitischen Informationen ansehen.

05 Joachim Gauck: Reden und Interviews - Band 4

Gauck's Reden und Interviews aus der Zeit 27. Januar 2015 bis 20. Januar 2016.

Die Broschüre kann über folgenden Link bestellt werden:

https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BPA/Bestellservice/Redenband_Bundespraesident_Gauck_4.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 Soziale Netzwerke können unzufrieden machen

Soziale Netzwerke wie Facebook oder Instagram können sich negativ auf die Lebenszufriedenheit auswirken - auch weil sie eine Scheinrealität zeigen. "Das, was Menschen dort sehen, ist nicht die reale Welt", betont der Psychologe Bernd Lachmann von der Universität Ulm im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau". "Viele Bilder sind stark bearbeitet, entsprechen nicht der Wirklichkeit - aber man vergleicht die eigene Realität trotzdem damit." Auf diese Weise könne die eigene Wahrnehmung verzerrt werden.

"Stark bearbeitete Fitnessbilder etwa können im schlimmsten Fall beispielsweise sogar die Entwicklung von Magersucht fördern", warnt Lachmann. Vor allem jüngere Frauen seien von diesen Folgen betroffen, möglicherweise weil sie die dargebotenen Informationen noch nicht richtig einordnen könnten. Der Experte rät, die tägliche Zeit, die man auf Facebook und Co. verbringt, zu begrenzen und sich öfter auf eine Sache zu konzentrieren, ohne ständig zum Smartphone zu greifen. "Das schafft ungeahnte Freiräume."

Quelle: "Apotheken Umschau" 7/2016 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.

07 Gartenbau – Made in Germany

Die Vielfalt des deutschen Gartenbaus sucht seines Gleichen, ebenso wie die Qualität seiner Produkte: Deutsches Obst und Gemüse stehen für eine sichere und gesunde Ernährung, während Zierpflanzen und Gehölze attraktive Parks, Gärten und Innenräume schaffen. Gleichzeitig profitieren Sie beim Kauf deutscher Gartenbauprodukte von den hohen deutschen und europäischen Schutzstandards im Lebensmittel- und Verbraucherbereich. Entdecken Sie selbst „Gartenbau – Made in Germany“!

Die Broschüre (20 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMELV/Gartenbau-MadeinGermany_8035538.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 Gärtnern für die Seele

Gartenarbeit bedeutet für viele Ausgleich und Entspannung. Geht es um das Thema Gartenarbeit, kommen viele Menschen in Deutschland regelrecht ins Schwärmen. Wie eine repräsentative Umfrage im Auftrag des Gesundheitsmagazins "Apotheken Umschau" ergab, können vier von fünf der Befragten (41,3 %) "wunderbar entspannen", sobald sie sich um Blumen und Pflanzen kümmern. Gartenarbeit verschaffe ihnen einen Ausgleich zu ihren sonstigen Aufgaben in Beruf und Familie. Für mehr als jeden Dritten (38,8 %) bedeutet Gärtnern eine besonders kreative und schöpferische Tätigkeit. Vor allem für Frauen scheint Gartenarbeit weniger Arbeit zu sein als vielmehr pure Lebenslust: Für fast jede Zweite von ihnen bedeutet der Umgang mit Blumen und Pflanzen reine Erholung (48,2 %; Männer: 34,1 %) und Kreativität (46,6 %; Männer: 30,7 %).

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.

09 Datensammlung zur Steuerpolitik - Ausgabe 2015: Stand 12.7.16

Die „Datensammlung zur Steuerpolitik“ ist eine jährliche Publikation des Bundesministeriums der Finanzen. In ihr werden Zahlen und Fakten zu steuerlich wesentlichen Sachverhalten dargestellt. Die Ausgabe 2015 ist in den vergangenen Monaten in Zusammenarbeit mit dem Statistischen Bundesamt, der Bundesbank, dem Fraunhofer-Institut für Angewandte Informationstechnik (FIT) und verschiedenen Abteilungen des Bundesfinanzministeriums aktualisiert worden. Andere Angaben beruhen auf teilweise schwer zugänglichen statistischen Unterlagen und Haushaltsdaten oder auf Schätzungen. Wichtige Zahlen und Fakten zur Steuerpolitik wurden in der Broschüre "Datensammlung zur Steuerpolitik" zusammengefasst.

Die Broschüre (92 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMF/2016-04-04-datensammlung-zur-steuerpolitik-2015_88488.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.

10 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](#) 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

11 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