

LANDESVERBAND

Frauenarmut

VdK fordert Umdenken Seite 14

Gleichstellung

Mentoring-Programm für Politik Seite 14

Reisen mit dem VdK

Im Sommer nach Helgoland Seite 15

BARRIEREFREIHEIT

Aufbau von Kompetenzzentrum

In Niedersachsen wird zur Zeit unter der Leitung von Dr. Isabel Rink ein Landeskompetenzzentrum für Barrierefreiheit aufgebaut. Dieses wird künftig Personen, aber auch Institutionen zum Thema Barrierefreiheit beraten.

Das Kompetenzzentrum soll die niedersächsische Bevölkerung sensibilisieren und ein Bewusstsein dafür schaffen, wie wichtig es ist, dass Menschen gleichberechtigt und selbstbestimmt Zugang haben zu Bildung und Online-Angeboten, Gebäuden und Orten, kulturellen Angeboten und vielem mehr. Ein Expertenkreis, dem vor allem Menschen mit Behinderungen angehören – wie der Landesbehindertenbeirat – berät das Kompetenzzentrum bei der Ar-



Dr. Isabel Rink

Foto: Tom Figiel

beit. Dr. Isabel Rink ist Sprach- und Übersetzungswissenschaftlerin mit Schwerpunkt auf barrierefreie Kommunikation.

Bereits im Dezember 2021 hatte der Niedersächsische Landtag in einer Neufassung des Niedersächsischen Behindertengleichstellungsgesetzes (NBGG) die Errichtung eines solchen Zentrums beschlossen.

„Wir freuen uns sehr, dass das Land Niedersachsen mit seinem neuen Kompetenzzentrum nun endlich einen Aufschlag für mehr Barrierefreiheit macht. Aus unserem Beratungsalltag kennen wir zahlreiche Problemfelder, die für Menschen mit Behinderungen in diesem Bereich verbessert werden müssen, und stehen gerne beratend zur Seite“, erklärt VdK-Landesvorsitzender Friedrich Stubbe.

Kontakt: E-Mail an Isabel.Rink@ms.niedersachsen.de oder unter Telefon (05 11) 1 20 10 40.

Zugegeben: Es gibt erfreulichere Termine als einen Arztbesuch. Dabei geht es um die eigene Gesundheit. Doch die Zeit ist knapp und nicht selten kommt auch etwas Nervosität hinzu. Umso wichtiger ist eine gute Vorbereitung, damit das Gespräch mit dem Mediziner für beide Seiten erfolgreich verläuft.

Woher kommen die wiederkehrenden Magenschmerzen oder die ständige Müdigkeit? Wer Beschwerden beim Haus- oder Facharzt abklären lassen möchte, vereinbart zunächst einen Termin. Das dauert – gerade bei Fachärzten – in der Regel einige Zeit. Und diese Zeit sollte sinnvoll zur Vorbereitung auf das Arztgespräch genutzt werden. Beschäftigen Sie sich also nicht erst auf der Fahrt zur Arztpraxis oder gar im Wartezimmer mit dem Thema, sonst vergessen Sie womöglich, notwendige Fragen zu stellen oder wichtige Informationen an den Arzt weiterzugeben.

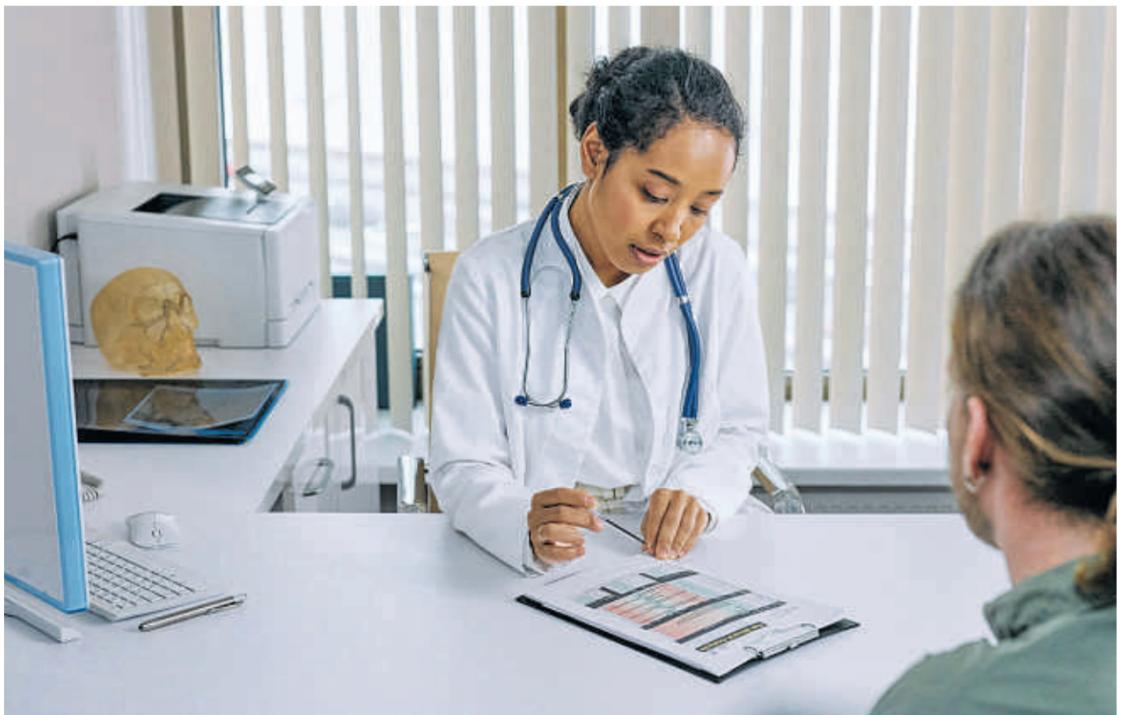
Meist ist es hilfreich, sich schon Zuhause in Ruhe einige Dinge zu notieren. Denn in der Praxis bleibt wenig Zeit zum Nachdenken. Manchmal sind Schmerzen in der Aufregung auch plötzlich verschwunden und lassen sich dann schwierig beschreiben. Da ist es gut, wenn man auf Notizen zurückgreifen kann.

Bei Schmerzen ist es beispielsweise wichtig, sie möglichst genau zu benennen: Sind sie stechend? Wann treten sie auf? Wie lange dauern die Beschwerden schon an? Verändern oder verbessern sie sich im Ruhezustand oder bei der Nahrungsaufnahme?

Wichtig sind außerdem möglichst vollständige Informationen über Medikamente, die man ge-

Gut vorbereitet zum Arzt

Die Zeit im Sprechzimmer nutzen – Keine Angst vor dem Nachfragen



Wer vorbereitet ist, kann wichtige Infos weitergeben und erfährt mehr.

Foto: www.pexels.com, cottonbro studio

rade einnimmt – auch frei verkäufliche. Hierfür hilft ein aktueller Medikationsplan. Beim Blick auf den allgemeinen Gesundheitszustand sollte man absolut ehrlich mit sich selbst sein: Wer raucht, besondere Essgewohnheiten hat oder regelmäßig Alkohol trinkt, sollte dies nicht verschweigen, sonst wird eine korrekte Diagnose für den Mediziner schwierig.

Grundsätzlich gilt bei allen Gesprächen: Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen. Manchmal kommt es vor, dass man als Patient nicht alles versteht, beispielsweise wenn der Arzt mit Fachbegriffen agiert. Das kann leicht zu Verunsicherung führen, denn nicht jeder Patient weiß, dass es sich bei einer akuten Rhinitis nicht um etwas

Bedrohliches handelt, sondern „nur“ um einen Schnupfen. Um Angst oder Unsicherheit zu vermeiden gilt deshalb: Fragen Sie nach, sobald Sie etwas nicht verstanden haben!

Auch die weitere Behandlung sollte besprochen werden: Welche Möglichkeiten gibt es? Welche Vor- und Nachteile bringen sie mit sich? Was können Sie selbst tun oder was passiert, wenn nichts unternommen wird?

Hilfreich ist, das Gespräch am Ende noch einmal mit eigenen Worten zusammenzufassen. So kann der Arzt gleich eingreifen und mögliche Missverständnisse aus der Welt räumen. „Sie empfehlen mir also, nach und nach verschiedene Lebensmittel zu testen und dabei zu beobachten, ob sich

meine Magenschmerzen verändern“, könnte so eine Frage lauten.

Übrigens können Sie zum Arztgespräch auch eine Begleitung mitnehmen, wenn Sie Bedenken haben, etwas Wichtiges zu vergessen. Gerade bei älteren Menschen, schwerhörigen oder mobilitätseingeschränkten Personen kann es nützlich sein, wenn ein Angehöriger oder eine Vertrauensperson sie begleitet und zur richtigen Zeit wichtige Fragen stellt, die sonst vielleicht vergessen würden.

Und noch ein Tipp

Denken Sie an bequeme Kleidung. Womöglich müssen Sie beim Blutdruckmessen den Ärmel Ihres Hemdes hochschieben oder sich für eine Untersuchung entkleiden.

Die Erhöhung ist viel zu gering ausgefallen

VdK hält Anpassung beim Entlastungsbetrag für nicht zeitgemäß

Zum Jahresbeginn wurde der monatliche Entlastungsbetrag für Pflegebedürftige, die zuhause versorgt werden, von 125 Euro auf 131 Euro erhöht. Angesichts der rasant steigenden Preise kritisiert der Sozialverband VdK Niedersachsen-Bremen diese geringe Anpassung als nicht zeitgemäß.

„Wir begrüßen, dass die Leistungen des Entlastungsbetrags zusammen mit den übrigen Pflegeleistungen zu Beginn des Jahres angehoben wurden. Eine Erhöhung seit 2017 um gerade einmal sechs Euro ist jedoch ein echtes Trauerspiel“, bemängelt Landesvorsitzender Friedrich Stubbe. Nach der starken Inflation der letzten Jahre könnten Pflegebedürftige dafür kaum noch entlastende Leistungen einkaufen.

„Eine tatsächliche Entlastung bedeutet für uns regelmäßige, am besten wöchentliche Unterstützung. Von 131 Euro können sich die Pflegebedürftigen im Schnitt aber gerade einmal zweieinhalb Stunden Unterstützung pro Monat leisten, das ist viel zu wenig. Deshalb ist eine deutliche Anhebung des jetzigen Entlastungsbetrags nötig!“, mahnt der VdK und be-

zieht sich auf Angaben regionaler Pflegedienste.

Ein ambulanter Pflegedienst berechnet zwischen 40 und 50 Euro pro Stunde für haushaltsnahe Dienstleistungen. Da An- und Abfahrt von diesem Geld ebenfalls mitfinanziert werden müssen, ermöglicht der Entlastungsbetrag

von 131 Euro den Betroffenen durchschnittlich nur zweieinhalb Stunden Unterstützung im Monat.

Fast 450 000 Pflegebedürftige werden allein in Niedersachsen zuhause versorgt, das sind 83 Prozent aller zu Pflegenden. Um diese Menschen sowie ihre pflegenden Angehörigen zu unterstützen, ver-

langt der VdK einen monatlichen Entlastungsbetrag, der seinem Namen gerecht wird und den Betroffenen wirkliche Entlastung bringt.

Pflegelohn

Außerdem fordert der VdK Niedersachsen-Bremen, den von der bisherigen Ampelregierung versprochenen Pflegelohn für pflegende Angehörige endlich einzuführen. „Unser größter privater Pflegedienst darf nicht weiter vertröstet werden. Es kann nicht sein, dass diese wichtige gesellschaftliche Aufgabe in die Armut führt!“, so Stubbe.

Mehr Infos

Seit 2022 können auch ehrenamtliche Nachbarschaftshelfer die Pflegebedürftigen bzw. deren Angehörige im Alltag unterstützen und über den monatlichen Entlastungsbetrag entlohnt werden. Infos dazu bietet der VdK-Flyer „Nachbarschaftshilfe in der Pflege“. Online unter

www.nb.vdk.de/broschueren



Schon kleine Tätigkeiten wie Hilfe beim Einkaufen entlasten Pflegebedürftige und ihre Angehörigen ungemein.

Foto: Fred Froese, iStock

VdK fordert Umdenken

Steigende Frauenarmut nicht hinnehmen!

Die Armutsgefährdung im Land ist 2023 leicht auf 16,6 Prozent zurückgegangen, teilt das Landesamt für Statistik Niedersachsen mit. Bei Frauen im Seniorenalter hingegen ist das Armutsrisiko auf 20,4 Prozent angestiegen.

Diese Entwicklung sieht Gunda Menkens, Landesfrauenvertreterin des Sozialverbands VdK Niedersachsen-Bremen, mit Sorge: „Dass das allgemeine Armutsrisiko in Niedersachsen etwas zurückgegangen ist, ist eine erfreuliche Tendenz – auch wenn es weiter auf einem hohen Niveau geblieben ist. Für die Frauen ist es dagegen ein erneuter Schritt rückwärts. Mehr als jede fünfte Frau im Rentenalter ist in unserem Bundesland armutsgefährdet – Tendenz steigend. Das ist trauriger Rekord. Wir dürfen die weiter steigende weibliche Altersarmut nicht länger stillschweigend hinnehmen!“ Gebraucht werde ein

Umdenken in der Gesellschaft, hin zur geschlechtergerechten Aufteilung der unbezahlten Sorgetätigkeit, außerdem ausreichende Betreuungsmöglichkeiten für Kinder und pflegebedürftige Angehörige, damit Frauen arbeiten gehen können – in existenzsichernden Beschäftigungen und nicht in armutsgefährdenden Minijobs. „Und wir brauchen endlich eine echte Lohn-gerechtigkeit zwischen Frauen und Männern, gleicher Lohn für gleiche Arbeit“, so Menkens.

Das Problem müsse an der Wurzel bekämpft werden. Denn: Geringe Erwerbszeiten mit niedrigen Löhnen führten Frauen unweigerlich in die Altersarmut. „Dieses wichtige Thema sollte aus Sicht des VdK unbedingt länderübergreifend gelöst werden“, so die Landesfrauenvertreterin des VdK. „Wir sehen in der Bekämpfung der Frauenarmut deshalb einen ganz klaren Auftrag an die nächste Bundesregierung.“



Landesfrauenvertreterin Gunda Menkens plädiert für eine länderübergreifende Lösung.

Einblicke in die politische Praxis

Mentoring-Programm für mehr Gleichstellung

„Nur eine Politik, die Frauen und Männer gleichermaßen einbezieht, ist eine Politik, die gerecht und nachhaltig für alle ist“, erklärte Niedersachsens Gleichstellungsminister Andreas Philippi bei der Auftaktveranstaltung zum Mentoring-Programm. Ziel von „Frau.Macht.Demokratie.“ ist, den Frauenanteil in der Politik zu erhöhen und zukünftigen Mandatsträgerinnen den Einstieg in die parlamentarische Arbeit zu erleichtern.

Noch immer liegt der Frauenanteil bei den Mandaten in den kommunalen Vertretungen in Niedersachsen bei nur rund 31 Prozent. Vor diesem Hintergrund werden interessierte Frauen als sogenannte „Mentees“ mit einem aktuellen Mandatsträger, ihrem Mentor, zu einem Tandem zusammengeführt. Die Mentees begleiten ihren Mentor bei der Ausübung des Mandats und erhalten so einen Einblick in die Praxis der Partei- und Kommunalpolitik.

Ergänzt wird das Programm durch drei Rahmenveranstaltungen für die Teilnehmenden sowie weitere persönliche und fachliche Angebote an verschiedenen regionalen Standorten in Niedersachsen. Darüber hinaus sind lokale Treffen zum Erfahrungsaustausch geplant.

„Die Themen in der Kommunalpolitik sind so vielfältig wie die Menschen, die vor Ort leben“, so Minister Philippi. „Deshalb ist es entscheidend, dass verschiedene Perspektiven in politische Ent-

scheidungsprozesse einfließen. Je vielfältiger die Menschen sind, die Politik gestalten, desto besser können die politischen Entscheidungen auch die Bedürfnisse aller abbilden. Genau aus diesem Grund ist es unverzichtbar, dass Frauen ebenso wie Männer in den Kreistagen und Räten vor Ort vertreten sind.“

Im aktuellen Mentoring-Programm sind insgesamt 290 Mentees in 264 Tandems gestartet. „Erfreulicherweise übertrifft das Interesse der niedersächsischen Bürgerinnen am politischen Engagement unsere Erwartungen“, berichtete Minister Philippi weiter. Eine gemeinsame Abschlussveranstaltung ist für den Jahresbeginn 2026 angedacht. Das Programm ist mit Blick auf die Kommunalwahlen im Herbst 2026 so gestaltet, dass es noch vor den Listenaufstellungen abgeschlossen ist, sodass bestenfalls Mentees als Neueinsteigerinnen direkt kandidieren können.

Bereits zum siebten Mal wird das Mentoring-Programm durchgeführt. Die letzte Auflage fand von 2019 bis 2021 statt. Von über 400 engagierten Frauen errangen damals 145 Mandate in den Kreistagen, der Regionsversammlung oder in den Stadt-, Gemeinde- und Ortsräten. Rund 71 Prozent der befragten Mentees gaben an, das Mentoring als hilfreiches Instrument für die politische Karriere zu sehen, etwa 94 Prozent der Befragten empfahlen das Programm weiter. **red**

EQUAL PAY DAY

VdK unterstützt Kampagne auch 2025

Am 7. März 2025 findet der Equal Pay Day statt. Auch nach vier Jahren in Folge beträgt der Gender Pay Gap, der Lohnunterschied zwischen den Geschlechtern, immer noch 18 Prozent.

Unter dem Motto „Weil es sich lohnt – Entgelttransparenz jetzt!“ rückt die Kampagne 2025 den Zusammenhang von Lohntransparenz und dem Gender Pay Gap in den Fokus. Denn wegen mangelnder Transparenz bleiben Lohnunterschiede und Entgeltdiskriminierung oft unbemerkt.

Altersarmut

Schwerwiegende Folgen hat der Lohnunterschied vor allem im Alter: Jede fünfte Frau in Niedersachsen ab 65 Jahre gilt aktuell als armutsgefährdet. Meist tragen ungleiche Bezahlung sowie unterbrochene Erwerbsbiografien aufgrund von unbezahlter Sorgetätigkeit wie Kinderbetreuung und Angehörigenpflege dazu bei.

Auch die Frauenvertreterinnen der VdK-Verbandsstufen unterstützen die Aktion wieder mit öffentlichkeitswirksamen Aktionen in Niedersachsen und Bremen. Die VdK-ZEITUNG wird darüber in den nächsten Ausgaben berichten.

Mehr Informationen zum Equal Pay Day und der Kampagne 2025 gibt es unter www.equalpayday.de im Internet.

Was macht uns eigentlich glücklich?

Der Weltglückstag ist am 20. März – Dazu erscheint der Weltglücksbericht

Nach den dunklen Wintermonaten kommt endlich wieder die Sonne raus. Wärmende Sonnenstrahlen auf der Haut, die Vögel zwitschern und die Natur erwacht so langsam zum Leben – wie geht es Ihnen dabei? Also mich macht das glücklich.

Der Frühling bietet viele gute Momente, bereits im Kleinen das Glück zu finden. Aber natürlich hat jeder Mensch andere Bedürfnisse. Den einen macht finanzielle Unabhängigkeit glücklich, den anderen ein leckeres Stück Kuchen, Eltern oder Großeltern erfreuen sich vielleicht am hellen Kinderlachen.

Am 20. März ist offizieller Weltglückstag. Dieser wurde im Jahr 2012 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen beschlossen. Damit soll Wohlstand anerkannt werden, der über den rein materiellen Wert hinausgeht.

Auch Glücksforscher setzen sich seit Jahren mit diesem Thema auseinander. Sie erstellen unter anderem den jährlichen Weltglücksbericht – eine Rangliste aus 140 Ländern, auf der Finnland seit mehreren Jahren ganz oben steht. Deutschland hat es im letzten Jahr übrigens auf Rang 24 geschafft.

Aber wie wird Glück eigentlich gemessen? Am Einkommen? Geld allein macht wohl nicht glücklich, doch es spielt durchaus eine Rolle.



Foto: pexels.de, Anna Shvets

Verhaltensforscher haben festgestellt, dass materieller Wohlstand eng verknüpft ist mit der Zufriedenheit der Menschen. Erst ab einer gewissen Grenze macht mehr Geld nicht automatisch glücklicher. Wie hoch diese Grenze ist, darüber wird gestritten. Auch Gesundheit hat einen großen Anteil an unserem Wohlbefinden. Aber nicht nur die eigene Gesundheit, auch die von Freunden und Verwandten hat großen Einfluss auf unsere Zufriedenheit.

Glücks-Index

Kann ich frei wählen, wie ich mein Leben gestalte? Gibt es Menschen, die mich bei Problemen unterstützen? Spielt Großzügigkeit in der Gesellschaft eine Rolle?

die nicht nur den Einzelnen im Blick hat, sondern das Gemeinwohl in den Vordergrund rückt.

Ob man Glück erlernen kann, wird seit einigen Jahren in mehreren Schulen in Niedersachsen erprobt. So steht – ähnlich wie in Finnland – neben Mathe oder Englisch mittlerweile das Thema Glück in einer Projekt-AG auf dem Stundenplan. Dabei geht es beispielsweise um Komplimente, Wertschätzung und Anerkennung. Eine Braunschweiger Schule berichtete nach dem Projekt, dass negative Emotionen der Schüler bereits nach einem Monat abgenommen hätten.

Je öfter diese Fragen positiv beantwortet werden, desto höher ist der „Glücks-Index“ des jeweiligen Landes.

Im glücklichsten Land der Welt setzen die Menschen vor allem auf das soziale Miteinander, weiß John Helliwell, einer der Autoren des Glücksberichts: „Die Finnen vertrauen einander, sie kümmern sich umeinander.“ Außerdem gebe es „ein sehr hohes Maß an Chancengleichheit in Bezug auf Bildung, Gesundheit und sozialem Ansehen. Finnen vergleichen sich weniger und stehen nicht so sehr miteinander im Wettbewerb wie Menschen in anderen Ländern.“

Auch der Staat kann einiges dazu beitragen, um die Menschen glücklicher zu machen. Dabei hilft eine vertrauenswürdige Regierung,

Das Glücksempfinden ist individuell unterschiedlich. Ein Kinderlachen kann jeden Menschen erfreuen.

paar Sonnenstrahlen und eine Tasse Kaffee? Wie auch immer Sie Glück definieren – nutzen Sie mal wieder bewusst die Gelegenheit, sich und andere glücklich zu machen und genießen Sie es! **cdi**

Leiter-Frage

Leiter-Frage

Die Daten für den Weltglücksbericht beruhen auf den Daten der Gallup World Poll, einem internationalen Meinungsforschungsinstitut. Dort wird die Zufriedenheit der Menschen mit der Leiter-Frage gemessen: Stellen Sie sich eine Leiter mit zehn Stufen vor. Stufe zehn ist das bestmögliche Leben, Stufe null das schlechtmögliche: Auf welcher Stufe der Leiter sehen Sie sich?

Jetzt sind Sie dran: Was macht Sie glücklich? Ist es eine Unternehmung mit Freunden, die gegenseitige Unterstützung in schwierigen Situationen, eine gefüllte Geldbörse oder reichen doch schon ein

Anmerkung

Der Weltglücksbericht erscheint jedes Jahr zum Weltglückstag am 20. März. Der Redaktionsschluss für diese Zeitung war bereits Anfang Februar. Daher lassen wir uns doch gemeinsam überraschen, wo 2025 die glücklichsten Menschen leben. Und denken wir daran: Jeder kann auch etwas zum eigenen Glücksempfinden beitragen.

IMPRESSUM

Landesteil
Niedersachsen-Bremen
Sozialverband VdK
Niedersachsen-Bremen
Verantwortlich:
Christina Diekmann
Anschrift:
VdK Niedersachsen-Bremen
Landesredaktion VdK-ZEITUNG
Nikolausstraße 11
26135 Oldenburg
Telefon (04 41) 2 10 29-0
Fax (04 41) 2 10 29-10
E-Mail diekmann@vdk.de
Internet
niedersachsen-bremen.vdk.de

REISE-ANGEBOTE 2025

Blütenrausch in Ostfriesland

Frühjahrsreise im April und Mai 2025 für Blumenliebhaber – mit Moormuseum und Inselbesuch auf Langeoog

Erleben Sie Ostfriesland zur Frühjahrsblüte: Vom 17. bis 21. April und vom 25. bis 29. Mai 2025 bietet die Service GmbH des VdK Landesverbands Niedersachsen-Bremen eine Kurzreise an die ostfriesische Küste an.

Tag 1 – Eigene Anreise: Beginnen Sie Ihre Ostfrieslandreise mit einem Begrüßungstrunk und anschließendem Abendessen.

Tag 2 – Moormuseum und Blumenhalle Wiesmoor: Am Vormittag besuchen Sie das Moormuseum Moordorf. Hier lernen Sie die schwierige 200-jährige Entwick-

lungsgeschichte der ostfriesischen Moorkolonie kennen. Anschließend geht es weiter zur Blumenhalle nach Wiesmoor mit dem schönen Landschaftspark, später erwartet Sie eine traditionell ostfriesische Teezeremonie mit Kuchen.

Tag 3 – Besuch der Insel Langeoog: Heute geht es mit einer erfahrenen Reiseleitung auf die Insel Langeoog, wo Sie zunächst mit der historischen Inselbahn in den Ort fahren. Danach haben Sie bei einer Kutschfahrt die Gelegenheit, die Insel aus einer ganz anderen Perspektive kennenzulernen.

Tag 4 – Rhododendronpark und Kurort Bad Zwischenahn: Sie besichtigen den größten Rhododendronpark Deutschlands in Westerstede mit einer Führung. Nach einer Möglichkeit zur Mittagspause fahren Sie weiter nach Bad Zwischenahn. Dort haben Sie Zeit zur freien Verfügung – zum Bummeln durch den Kurort oder für eine Schifffahrt auf dem Zwischenahner Meer. (Die optionale Schifffahrt ist im Reisepreis nicht enthalten.)

Tag 5 – Heimreise: Nach dem Frühstück treten Sie Ihre Heimreise an.

Im Reisepreis enthalten sind alle aufgeführten Leistungen inklusive Halbpension sowie Kurtaxe, eine erfahrene Reiseleitung und die Bustransfers bei den Ausflügen.

Der **Reisepreis** beträgt pro Person im Doppelzimmer 699 Euro, für ein Einzelzimmer wird ein Aufschlag von 130 Euro berechnet. Die Unterbringung erfolgt im 3-Sterne-Hotel Friesengeist in Wiesmoor.

Reiseveranstalter ist Perlen Ostfrieslands.

Infos und Anmeldung: siehe Kasten rechts unten.



Von Mitte April bis Juni in voller Blüte: der Rhododendronpark in Westerstede. Foto: Perlen Ostfrieslands

Ein Besuch auf der Hochseeinsel Helgoland

VdK-Sommerreise vom 10. bis 14. Juli 2025 – mit Ausflügen nach Bremerhaven und zum Barfußpark

Im Sommer können Sie vom 10. bis 14. Juli 2025 über die VdK Service GmbH des Sozialverbands VdK Niedersachsen-Bremen auf Helgoland entspannen und Kegelrobben beobachten. Oder Sie regen ihren Tastsinn im Barfußpark an.

Dazu reisen Sie nach Ostfriesland eigenständig an. Sie beginnen Ihren Aufenthalt im Hotel Auerhahn in Sande mit einem leckeren Begrüßungstrunk.

Nach einem ausgiebigen Frühstück geht es am nächsten Tag mit dem Katamaran auf die Hochseeinsel Helgoland. Schon von Weitem begrüßt Sie das bekannteste Wahrzeichen der Insel: Die Lange Anna, die 47 Meter hoch aus der

Nordsee ragt. Hier haben Sie Zeit zur freien Verfügung. Vielleicht probieren Sie einmal die Spezialität Helgoländer Knieper.

Am dritten Urlaubstag erkunden Sie den Leguano-Barfußpark in Etzel. Auf acht Kilometern Länge kommen Sie mit verschiedenen Untergründen wie Torf, Kieselsteinen, Sand oder auch Rinde in Berührung. Es erwarten Sie außerdem ein Moorbad und ein Kneippbecken; weiter gibt es einen Balancepfad sowie zahlreiche Ruheplätze. Wer mag, kann auch den Irrgarten entdecken und durch einen Rosen- und Gemüsegarten wandern.

Am vierten Tag geht es mit dem Bus nach Bremerhaven. Dort steht eine Besichtigung des Klimahau-

Bekanntes Wahrzeichen von Helgoland und Nistplatz verschiedener Seevogelarten: die Lange Anna.



Ihr Ostfrieslandurlaub nach einem ausgiebigen Frühstück.

Inklusive Leistungen

Vier Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Auerhahn in Sande und Begrüßungstrunk, Ausflüge nach Bremerhaven, Helgoland und Etzel, Besuch des Barfußparks und des Klimahauses, Fähre nach Helgoland, erfahrene Reiseleitung und Kurtaxe.

Der **Reisepreis** beträgt pro Person im Doppelzimmer 799 Euro. Einzelzimmerzuschlag: 140 Euro.

Reiseveranstalter ist Perlen Ostfrieslands.

Infos und Anmeldung: siehe Kasten rechts unten.

ses auf dem Programm. Das Klimahaus ist weit mehr als ein Museum; hier können Sie an einem einzigen Tag die verschiedenen

Klimazonen unserer Erde kennenlernen und entlang des achten Längengrades Ost einmal um die Welt reisen. Am fünften Tag endet

Erleben Sie eine „Reise um die Welt“

Fünftägige Reise im September von Ostfriesland bis in die Niederlande – Besuch im Klimahaus

Vom 1. bis 5. September 2025 bietet die VdK Service GmbH des Sozialverbands VdK Niedersachsen-Bremen eine mehrtägige Urlaubsfahrt an. Von Ostfriesland aus machen Sie Ausflüge nach Norderney und Groningen, und erhalten darüber hinaus spannende Einblicke in die verschiedenen Klimazonen unserer Erde.

Tag 1 – Anreise: Zu Beginn – oder am Abreisetag – Ihrer Reise besuchen Sie die Papenburger Meyer Werft, ein Traditionsunternehmen im Schiffbau seit 1795. Am Abend genießen Sie Ihren Begrüßungstrunk und ein gemütliches Abendessen im Hotel.

Tag 2 – Bremerhaven: Heute geht es mit dem Reisebus in die Hansestadt Bremerhaven. Im Klimahaus direkt an der Weser erwartet Sie eine Tagesreise durch die Klimazonen unserer Erde: von der Schweiz durch den Regenwald und die Antarktis über Samoa bis nach Alaska. Hier erfahren Sie mehr über die Zusammenhänge zwischen Wetter und Klima und spüren auch die

Hitze der Wüste und die Feuchtigkeit des Regenwalds.

Tag 3 – Norderney: Nach einem ausgiebigen Frühstück fahren Sie mit der Fähre von Norddeich zur Nordseeinsel Norderney. Bei einer Rundfahrt mit der nostalgischen blauen Bömmelbahn erkunden Sie die Insel, vorbei am Yachthafen durch traumhafte Dünenland-

schaften und bis zur Oase, einem der schönsten Sandstrände auf Norderney. Anschließend bleibt Ihnen noch Zeit zur freien Verfügung.

Tag 4 – Groningen: Ein Tag in den Niederlanden steht für heute auf dem Programm. Dabei geht es mit dem Bus bis nach Groningen. Bei einer Grachtenfahrt können

Sie vom Wasser aus die historische Altstadt mit zahlreichen Brücken, imposanten Kirchtürmen und mittelalterlichen Häusern bestaunen und gleichzeitig über den Audio-kommentar interessante Fakten zur Stadt erfahren. Auch in Groningen ist nach der Schifffahrt Zeit für eigene Unternehmungen.

Tag 5 – Heimreise: Nach dem Frühstück treten Sie Ihre Heimreise an.

Inklusive Leistungen

Im Reisepreis enthalten sind vier Übernachtungen mit Halbpension

im Drei-Sterne-Hotel „Zum großen Krug“ in Wirdum, mit Begrüßungstrunk, Ausflügen nach Bremerhaven, Norderney und Groningen, dem Besuch der Meyer Werft und des Klimahauses, Fähre nach Norderney, Fahrt mit der Bömmelbahn, Grachtenfahrt in Groningen, einer erfahrenen Reiseleitung und Kurtaxe.

Der **Reisepreis** beträgt pro Person im Doppelzimmer 739 Euro. Für ein Einzelzimmer wird ein Zuschlag von 140 Euro berechnet.

Reiseveranstalter ist Perlen Ostfrieslands.



Imposantes Gebilde: Das Klimahaus Bremerhaven ist von außen wie innen einen Blick wert. Foto: Jan Rathke, Klimahaus Bremerhaven

Infos und Anmeldung für alle Reiseangebote

VdK Service GmbH, Petra Dirks

(04 41) 2 10 29-50 (montags bis freitags 9 bis 12 Uhr)

(04 41) 2 10 29-84

dirks@vdk.de

VdK Service GmbH, Nikolausstraße 11, 26135 Oldenburg

† IN MEMORIAM

Ilona Opel

Der VdK Ortsverband Lachendorf trauert um sein langjähriges Vorstandsmitglied Ilona Opel. Im Alter von 78 Jahren ist sie am 18. Januar 2025 gestorben. Ilona Opel war seit 29 Jahren Mitglied im VdK und fast ebenso lange ehrenamtlich für den Verband tätig. Seit 1998 hat sie im Ortsverband das Amt der Schriftführerin ausgeführt. Auch den Vorstand auf Kreisebene unterstützte sie mehrere Jahre als stellvertretende Frauenvertreterin und zuletzt als stellvertretende Schriftführerin. Für diesen engagierten Einsatz ist der Sozialverband VdK sehr dankbar und wird ihr ein ehrendes Andenken bewahren.



ALLES GUTE

Der zuständige Ortsverband, der Kreisverband sowie der Landesverband gratulieren ganz herzlich zur Goldenen, Diamantenen und Eisernen Hochzeit und wünschen noch viele gemeinsame Jahre bei bester Gesundheit.

Goldene Hochzeit

Berta und Geert Vrielmann, 15. November 2024, Ortsverband Emlichheim

Jenny und Albert Woltering, 7. Februar, Ortsverband Emlichheim

Diamantene Hochzeit

Hilde und Jürgen Speer, 30. Januar, Ortsverband Ganderkesee

Doris und Walter Maurer, 11. März, Ortsverband Ganderkesee

Eiserne Hochzeit

Lisa und Günter Becker, 26. Februar, Ortsverband Ganderkesee

Bitte weitergeben

Werfen Sie die VdK-ZEITUNG nach dem Lesen nicht weg. Geben Sie dieses Exemplar bitte an Ihre Nachbarn, Freunde oder Bekannte weiter, die sicher – auch an sozialpolitischen Informationen – Interesse haben.

WIR SIND DAS VdK-EHRENAMT

Seit Jahrzehnten mit dem VdK verbunden

In unserer Rubrik „Wir sind das Ehrenamt“ stellen wir Menschen vor, die sich freiwillig für unseren Verband engagieren. Unsere Ehrenamtlichen sind für die erfolgreiche Arbeit des VdK Niedersachsen-Bremen unglaublich wichtig. Nur mit ihrer Unterstützung können die mehr als 110 000 Mitglieder direkt vor Ort betreut werden, finden dort erste Ansprechpartner und ein solidarisches Miteinander.

Wie stellt man jemanden vor, der sich seit 47 Jahren für den VdK engagiert? Das kann unmöglich ein Außenstehender übernehmen, fand die Redaktion der VdK-Zeitung und lässt Jutta Lorentzen aus dem Ortsverband Celle-Neustadt deshalb selbst über ihren Einsatz für den VdK und ihre Motivation zu Wort kommen.

„Ich kannte den Verband bereits viele Jahre durch meine Mutter, die damals Ortsvorsitzende war. Als die Position der Kassiererin unerwartet neu besetzt werden musste, fiel die Wahl auf mich, denn die Mitglieder kannten mich und meinten, dass ich durch meinen Beruf als Buchhalterin gut auf das Geld aufpassen würde. Es hat mir immer

Spaß gemacht, an den VdK-Veranstaltungen teilzunehmen, und so hatte ich schon Kontakt zu den Mitgliedern, bevor ich offiziell das Ehrenamt übernommen habe.

Dieser Kontakt hat sich im Laufe der Jahre natürlich noch verstärkt, denn damals wurde der Mitgliedsbeitrag noch über die Hauskassierung vierteljährlich direkt bei den Mitgliedern eingesammelt. Die Verbandszeitung sowie die Mitteilungen über Veranstaltungen wurden dabei verteilt, denn Flyer gab es damals noch nicht. So kannten wir uns alle, hatten viel Spaß miteinander, aber auch Betrübliches war mal zu besprechen. Ich hatte – und habe auch heute noch – immer ein offenes Ohr für unsere Mitglieder. Denn der Zusammenhalt untereinander ist uns sehr wichtig.

Wir-Gefühl

Nach 30 Jahren als Kassiererin habe ich 2009 dann den Vorsitz des Ortsverbands übernommen. Im Laufe der Jahre hat sich vieles verändert, aber das Wir-Gefühl ist geblieben – und das ist auch der Grund, weshalb ich mich weiterhin



Foto: VdK

im VdK engagiere. Nach 47 Jahren Ehrenamt im VdK kann ich sagen: Es macht mir immer noch Spaß. Ich bin noch nicht müde, unsere Mitglieder zu motivieren – irgendetwas Schönes fällt mir immer für sie ein.

Den VdK kenne ich mittlerweile in- und auswendig. Denn ich bin auf allen Verbandsebenen aktiv: als Vorsitzende im Ortsverband, als Beisitzerin im Kreisverband, seit über 30 Jahren als Schatzmeisterin im Landesvorstand sowie auf Bundesebene im Frauen-, Bundes- und Finanzausschuss. Man kann sagen: Der VdK steht im Mittelpunkt meiner ehrenamtlichen Arbeit.“

Aber auch neben dem VdK setzt sich Jutta Lorentzen für soziale Gerechtigkeit und die Menschen vor Ort ein: Sie war viele Jahre Mitglied im Verbandsrat des Paritätischen in Hannover und Vorsitzende im Kreisverband Celle, außerdem stellvertretende Ortsbürgermeisterin sowie Mitglied im Seniorenbeirat und unterstützt als ehrenamtliche Richterin das Sozialgericht Braunschweig. Wir finden: Ohne solch engagierte Menschen wäre unsere Gesellschaft ein ganzes Stück ärmer – vielen Dank, Jutta!

MACHEN SIE MIT!

Können auch Sie sich vorstellen, sich im VdK zu engagieren? Teilen Sie unsere Werte und Ziele? Dann sprechen Sie uns gerne an! Wir freuen uns über jeden, der uns ehrenamtlich unterstützen möchte.

Ansprechpartner für Interessierte ist Gordon Regener, Leiter der Organisationsabteilung

☎ (04 41) 2 10 29-54

@ regener@vdk.de

„Wir können stolz sein“

Ortsverband Rhaudefehn feierte 75. Bestehen mit Gästen

90 Mitglieder und Gäste folgten der Einladung des Ortsverbands Rhaudefehn-Ostrhaudefehn zu dessen 75. Jubiläum Ende letzten Jahres. „Wir können auf eine wirklich stolze Entwicklung hier vor Ort zurückblicken“, erklärte Ortsvorsitzender Uwe Wagner in seiner Begrüßungsrede.

Von der ehemaligen Selbsthilfeorganisation nach dem Zweiten Weltkrieg habe man sich zu einem modernen Sozialverband gewandelt, betonte Wagner. Allein der Ortsverband Rhaudefehn-Ostrhaudefehn zähle stolze 726 Mitglieder. Ostrhaudefehns Bürgermeister Günter Harders und Rhaudefehns



Uwe Wagner (vorne rechts) mit Ostrhaudefehns Bürgermeister Günter Harders (links).

Gemeindevertreter Bernhard Robbers waren sich einig: „Wir können zu Recht stolz sein auf die Arbeit des VdK!“ Neben einem reichhalti-

gen Buffet wurden die Besucher von einer Tanzgruppe, zwei Einrad-Fahrerinnen sowie einem Gitarrenspieler bestens unterhalten.

Zu Gast bei MdL Jonas Pohlmann



Auf Einladung des Landtagsmitglieds Jonas Pohlmann (CDU) reisten die Mitglieder des Kreisverbands Osnabrück in die Landeshauptstadt. Nachdem sie im niedersächsischen Landtag auf der Besuchertribüne an einer Sitzung teilnehmen durften, folgte eine rege Diskussionsrunde mit dem aus ihrem Wahlkreis stammenden Abgeordneten. Dabei ging es vor allem um die VdK-Forderung, das freiwillige Engagement der Ehrenamtlichen in Niedersachsen mehr zu fördern. Pohlmann bestärkte die VdK-Mitglieder darin. Er erklärte außerdem, dass sich die Landtagsabgeordneten untereinander regelmäßig austauschen.

Am 1. März ist der Tag der Komplimente

Komplimente können uns motivieren, zwischenmenschliche Beziehungen verbessern und den Alltag schöner machen. Wenn wir ein Kompliment erhalten, schüttet unser Körper Endorphine aus. Durch diese Glückshormone fühlen wir uns gut. Das funktioniert auch umgekehrt: Sagen wir jemandem etwas Nettes, nehmen wir uns selbst als herzliche Person wahr.

Komplimente zu verteilen, tut also auch uns selbst gut. Doch warum sind wir dann so sparsam mit den lobenden Worten? Die Gründe sind Unsicherheit oder Sorge, dass die Komplimente falsch verstanden werden könnten.

Am 1. März ist Welttag der Komplimente und somit die beste Gelegenheit, seine Mitmenschen durch nette Worte oder eine liebevolle Geste glücklich zu machen. Versuchen Sie, mindestens drei verschiedenen Personen an diesem Tag ein ehrliches und von Herzen kommendes Kompliment zu machen. Sagen Sie der Kollegin, wie gern sie mit ihr zusammenarbeiten. Der Nachbarin steht der neue Haarschnitt hervorragend? Dann raus mit der Sprache! Oder kommen Sie auch im Alter noch gerne nach Hause? Ihre Eltern werden sich freuen, das zu hören.

Besonders gut kommen aufrichtige Komplimente an, die die Leistung oder das Verhalten eines Menschen loben – das ist wissenschaftlich belegt. Und wie reagiert man nun am besten, wenn man selbst ein Kompliment bekommt? Sich freuen, lächeln, Danke sagen und weitermachen wie bisher.

Übrigens: Komplimente dürfen auch an jedem anderen Tag verteilt werden. Probieren Sie es aus! **cdi**

Papenburg begrüßt 1000. Mitglied



„Der VdK wächst täglich und zeigt damit, wie wichtig unsere Arbeit für die Menschen ist.“ Mit diesen Worten wurde Wolfgang Rosema (Mitte) mit seiner Frau Elvira als 1000. Mitglied im Ortsverband Papenburg begrüßt. Es gratulierten der Vorsitzende Alfred Meyer, Kreisgeschäftsführer Thorsten Baumgarten und Schriftführerin Helga Hilbig sowie Kreisvorsitzender Uwe Wagner und Renate Wirostek, stellvertretende Kassiererin im Ortsvorstand (von rechts).

Ihlow dankt für langjährige Treue



Reinhold Adden (von links), Vorsitzender des Ortsverbands Ihlow, dankte Edeltraud Willers, Herta Schuster und Gertraud Reddig für ihre zehnjährige Mitgliedschaft im VdK. Die stellvertretende Vorsitzende Magret Schoon überreichte Blumen und Urkunden. Ein außerordentlicher Dank für besondere Verbandstreue geht an Lammert Wessels, der bereits seit 25 Jahren Mitglied im Sozialverband VdK Niedersachsen-Bremen ist.

Oldenburg-Süd ehrt treue Mitglieder



Während der gut besuchten Mitgliederversammlung des Ortsverbands Oldenburg-Süd wurden Jutta Engelbrecht (Zweite von links) für 40-jährige Mitgliedschaft und Edeltraut van Elten für 25 Jahre VdK-Treue geehrt. „Durch so treue Mitglieder wie euch lebt die Solidargemeinschaft unseres Verbands“, freute sich die Ortsvorsitzende Birgit Ohlhoff (links) und überreichte zusammen mit ihrem Stellvertreter Heinrich Jaschyk zwei gut gefüllte Präsentkörbe an die Jubilarinnen.

SCHON GEWUSST?

Arbeiten mit Erwerbsminderung

Wer erwerbsgemindert ist und eine entsprechende Rente bezieht, darf im Rahmen seiner Möglichkeiten trotzdem etwas hinzuverdienen. Zu beachten sind dabei allerdings die jeweiligen Grenzen und die zulässige Arbeitszeit.

Seit 1. Januar sind die Hinzuerdienstgrenzen für Renten wegen verminderter Erwerbsfähigkeit noch einmal gestiegen. So beträgt die jährliche Grenze bei einer teilweisen Erwerbsminderungsrente 39 322,50 Euro brutto. Bei einer Rente wegen voller Erwerbsminderung ist die Grenze auf 19 661,25 Euro brutto angehoben worden.

Trotz einer Erwerbsminderungsrente besteht also die Möglichkeit, in gewissem Maße noch am Erwerbsleben teilzunehmen. Wichtig ist dabei jedoch, dass bei einer vollen Erwerbsminderung die Arbeitszeit unter drei Stunden (maximal 2,99 Stunden) täglich liegen muss, insgesamt unter 15 Stunden in der Woche. Bei einer teilweisen Erwerbsminderung darf die tägliche Arbeitszeit drei bis unter sechs Stunden (maximal 5,99 Stunden) betragen.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

60 Jahre im VdK

Er zählt zu den treuesten Mitgliedern des VdK: Seit 60 Jahren gehört Klaus Foerster dem Verband an und erhielt zu diesem besonderen Jubiläum von seinem Ortsverband Salzgitter-Nord einen Präsentkorb und eine Ehrenurkunde.

Mit 21 Jahren trat Klaus Foerster dem VdK bereits bei. „Nach einem Unfall bei der Bundeswehr bestand meine Mutter darauf, dass ich Mitglied im VdK werde. Die Mitarbeiter haben mir damals sehr geholfen und eine Rente für mich durchgesetzt, die ich auch heute noch bekomme. Dafür bin ich dem Verband nach wie vor sehr dankbar“, erinnert sich Foerster.

Darüber hinaus konnte der Ortsvorstand noch viele weitere Mitglieder für ihre langjährige Verbandszugehörigkeit auszeichnen, unter anderem Gerhard Bohm, der seit 50 Jahren Mitglied im VdK ist.



Jubilar Klaus Foerster ist dem VdK heute noch dankbar.



Zum 75-jährigen Bestehen blickte der Ortsverband Ardorf auf seine Anfänge zurück: 35 Personen traten am 29. Mai 1949 der damaligen Selbsthilfegruppe bei. Heute gehören über 120 Menschen dem Ortsverband an. Während der Feierstunde verlieh der stellvertretende Vorsitzende Wilhelm Ihnen (von links) langjährigen Mitgliedern Urkunden für ihre Treue: Johann Eiben (10 Jahre), Alfred Janssen (25 Jahre), Irmgard Heeren (10 Jahre), Annegrete Otten und Erika Eden (25 Jahre).

VdK-Blumengröße



Über diese Sonnenblume mit zahlreichen Austrieben konnte sich im letzten Herbst Ingrid Hanschen, Vorsitzende des Ortsverbands Düsternort-Adelheide, freuen. Sie hatte die Blumensamen aus dem VdK-Bleistift eingepflanzt und fleißig gegossen – herausgekommen ist dieses Prachtexemplar. „Es hat riesigen Spaß gemacht, beim Wachsen zuzusehen. Eine wirklich tolle Idee!“, meint Hanschen.

Wichtige Daten

Befragungen zum Mikrozensus 2025 starten

Wie viele Paare, Familien und Alleinlebende wohnen in Niedersachsen? In welchen Berufen arbeiten niedersächsische Erwerbstätige und wie hoch ist der Anteil an Teilzeitbeschäftigten? Diese und andere politisch und gesellschaftlich wichtige Fragen sollen auch in diesem Jahr wieder durch den Mikrozensus beantwortet werden.

Das Landesamt für Statistik Niedersachsen (LSN) wird dazu im Laufe des Jahres rund 76 000 Bürger in knapp 38 000 Haushalten an zufällig ausgewählten Adressen teilzunehmen. Sie geben stellvertretend für ganz Niedersachsen Auskunft zu ihren Lebensbedingungen. Der Mikrozensus wird seit 1957 durchgeführt und liefert jährlich wertvolle Daten zur wirtschaftlichen und sozialen Lage der Haushalte in Niedersachsen und Deutschland. An den ausgewählten

Adressen werden innerhalb von fünf Jahren mehrere Befragungen durchgeführt, teilweise zweimal pro Jahr. Durch die mehrfache Befragung können sowohl kurzfristige Veränderungen und Entwicklungen in den Haushalten, aber auch langfristige Veränderungen in der Gesellschaft festgestellt werden.

Die ausgewählten Haushalte werden per Post angeschrieben und um Auskunft gebeten. Sie erhalten Zugangsdaten für einen Online-Fragebogen. Ein Papierfragebogen oder eine telefonische Befragung können aber auch beantragt werden. Das LSN bittet alle Haushalte, die ein Schreiben erhalten, diese Arbeit zu unterstützen. Dabei sind die Angaben von erwerbslosen Personen, Studierenden oder älteren Menschen ebenso relevant wie die von Angestellten oder Selbstständigen. Weitere Infos unter www.mikrozensus.de online. LSN/cdi