

## LANDESVERBAND

## Workshop

Tipps zur besseren Kommunikation Seite 14

## Frauenarmut

Gunda Menkens im NDR-Interview Seite 14

## Reisen mit dem VdK

Küstenrundfahrt im Sommer Seite 15

## MUTTERTAG

## Dank für die meist unsichtbare Arbeit!



Landesfrauenvertreterin  
Gunda Menkens

Manche halten ihn für überholt, andere legen großen Wert darauf: der Muttertag. Den Müttern einmal im Jahr „Danke“ zu sagen für ihre Liebe und Fürsorge – daran ist grundsätzlich nichts verkehrt. Allerdings gilt es zu bedenken, dass die mütterliche Fürsorge häufig mit unbezahlter Sorgearbeit einhergeht und diese überwiegend von Frauen übernommen wird. Warum? Weil es doch schon immer so war! Mütter denken an die neue Kleidung für die nächste Jahreszeit, an Allergien und Lieblingsessen, an Schularbeiten und Hobbies, an Arzttermine und Geschenke für Kindergeburtstage. Sie schlichten Streitereien, motivieren bei den Hausaufgaben und sind bei Veranstaltungen von Kindergarten und Schule mit dabei. So putzen, kochen und backen Frauen in vielen Familien selbst zum Muttertag alleine vor sich hin, um dann den wohlverdienten Blumenstrauß zu bekommen. Reicht also ein Tag Anerkennung im Jahr im Gegenzug für 365 Tage Care-Arbeit ohne Lohn? Wir sagen nein, denn neben der riesigen Verantwortung, die die Mütter tragen, lassen sich davon jetzt und auch im Rentenalter keine Rechnungen bezahlen (und wir wissen ja: Altersarmut ist weiblich). Verteilen wir lieber alle Sorgearbeit gleichberechtigt auf die Schultern von Frauen und Männern, statt von Müttern ständige Aufopferung zu erwarten. Wir zollen allen Frauen und Männern, die die mentale Belastung der Familie tragen und Care-Arbeit übernehmen, unseren Respekt. Danke für diese wichtige, meist unsichtbare Arbeit! Wir wünschen Ihnen einen schönen Sonntag im Wonnemonat Mai.

## NEWSLETTER

Sie möchten noch mehr erfahren? Dann abonnieren Sie unseren kostenlosen VdK-Newsletter

[www.nb.vdk.de](http://www.nb.vdk.de)

## „Wir brauchen eine doppelte Umverteilung“

VdK kritisiert zum Equal Pay Day anhaltende Verdienstunterschiede zwischen den Geschlechtern

„Durch die großen Lohnunterschiede haben Frauen praktisch vom Jahresbeginn bis zum 7. März unbezahlt gearbeitet“, kritisiert Gunda Menkens, Landesfrauenvertreterin des VdK Niedersachsen-Bremen. Sie blickt dabei auf den Equal Pay Day, der symbolisch die immer noch große Verdienstlücke von 18 Prozent zwischen den Geschlechtern markiert.

Zu diesem Aktionstag machten die VdK-Frauen in mehreren Städten auf die anhaltende Ungerechtigkeit aufmerksam. Im Kreis Lüchow-Dannenberg präsentierten Ehrenamtliche zeitgleich an drei Infoständen in Uelzen, Lüchow und Salzwedel mit leuchtend roten Plakaten und Flyern die VdK-Forderungen und verteilten dabei 470 Nelken an Passanten.

„Da Frauen im Schnitt 18 Prozent weniger verdienen als ihre männlichen Kollegen, haben wir ein massives Gerechtigkeitsproblem“, erklärte Gunda Menkens. Grund dafür sei, dass Frauen weit häufiger als Männer ihre Arbeitszeit reduzieren oder ihren Job sogar ganz aufgeben, um unbezahlte Sorgetätigkeiten wie Hausarbeit,



Mit Flyern und Blumen machten die Ehrenamtlichen in Uelzen auf die Lohndiskriminierung aufmerksam. Und Anneliese Prange vom Ortsverband Wittlage verteilte große Schokoküsse an Frauen für ihre unbezahlte Sorgetätigkeit. Männer erhielten die Süßigkeit in klein von ihr.

Kinderbetreuung und Angehörigenpflege zu übernehmen.

## Aktuelle Situation

Laut einer Untersuchung der Hans-Böckler-Stiftung übernehmen erwerbstätige Frauen pro Woche rund 26 Stunden unbezahlte (Sorge-)Arbeit und damit acht Stunden mehr als Männer. Für den VdK ist deshalb klar: „Wir brauchen eine doppelte Umverteilung: Männer müssen mehr unbezahlte Arbeit übernehmen und Frauen mehr bezahlte Arbeit. Solange unsere Gesellschaft bei der Haus- und Sorgearbeit an den traditionellen Geschlechterrollen festhält,

wird sich auch an der beschränkten Teilhabe von Frauen am Arbeitsmarkt wenig ändern – mit fatalen Folgen für deren aktuelles Einkommen sowie die spätere Rente, wo bereits heute jede fünfte Frau in Altersarmut lebt“, mahnt die Frauenvertreterin.

Auch bei der häuslichen Pflege müsse sich etwas tun, fordert der VdK. Pflegende Angehörige haben nämlich keinen Anspruch auf eine Lohnersatzleistung und erhalten meist auch keine Rentenpunkte, so steigt das Armutsrisiko im Alter noch einmal deutlich an. „Für mehr Geschlechtergerechtigkeit verlangen wir deshalb endlich ein Gesetz gegen die Lohndiskrimi-

nierung und einen armutsfesten Mindestlohn von aktuell 15 Euro“, so Menkens. Außerdem seien eine gerechte Aufteilung der Sorgetätigkeiten zwischen Mann und Frau, tarifgebundene Arbeitsverträge sowie die soziale Absicherung pflegender Angehöriger unbedingt notwendig.

## Langsamer Wandel

Bei der Equal Pay Day-Aktion im Kreis Leer wurden 144 Hornveilchen an Passantinnen verteilt und dabei viele intensive und offene Gespräche geführt. „In unseren Unterhaltungen wurde deutlich, dass die Sorgetätigkeiten auch von den Männern übernommen werden sollten – und in einigen Familien auch schon werden. Das macht uns Hoffnung“, so Birgit Schäfer, Frauenvertreterin im Kreisverband. Mit unterschiedlich großen Schokoküssen für Frauen und Männer machten zudem die Ehrenamtlichen im Kreis Osnabrück auf die Lohnungleichheit aufmerksam. „Für unsere Aktion gab es viel Zustimmung. Als Mitglieder des größten Sozialverbands sehen wir es als unsere Pflicht an, für eine faire Bezahlung von Frauen einzustehen und bestehende Probleme öffentlich zu thematisieren“, erklärte Wittlages Frauenvertreterin Anneliese Prange.

Foto: Michael Claassen

## Hintergrund

Der Equal Pay Day markiert symbolisch den Lohnunterschied zwischen den Geschlechtern, der 2023 in Deutschland 18 Prozent betrug. 2024 ist der Unterschied auf 16 Prozent gesunken, wodurch der nächste Equal Pay Day im Jahr 2026 bereits am 27. Februar stattfinden wird.



Auch in Papenburgs Innenstadt verwies der Ortsvorstand auf die anhaltende Lohnlücke. In Esterwegen verteilten am Aktionstag Ehrenamtliche 144 Hornveilchen an Frauen.



## Neues Format: Politiker besuchen VdK vor Ort

Persönliche Einblicke in die Kreisgeschäftsstelle Celle

„Wir möchten Ihnen den VdK und unsere Arbeit vorstellen und miteinander ins Gespräch kommen“, mit diesen Worten begrüßten Kreisgeschäftsführerin Sophie Hornbostel und die Leiterin der Landesrechtsabteilung, Maria von Grönheim, ihre Gäste beim Empfang in der Celler VdK-Geschäftsstelle. Rund 40 Teilnehmer aus Politik und Verwaltung sowie Ehrenamtliche waren der Einladung gefolgt.

Landtagsabgeordneter Jörn Schepelmann, Landrat Axel Flader und Stadtrat Sebastian Stottmeier nutzten die Gelegenheit, einen Einblick in die Geschäftsstelle zu

erhalten und die persönlichen Kontakte zu den VdK-Vertretern vor Ort zu festigen. Kreisvorsitzender Harry Opel und Landesvorsitzender Friedrich Stubbe standen den örtlichen Pressevertretern Rede und Antwort. Bei einer Führung durch die Räumlichkeiten bekamen auch die ehrenamtlichen Mitarbeiter des VdK eine Vorstellung von der täglichen Arbeit der Juristinnen und ihrer Assistentinnen. „Es war ein sehr persönlicher Einblick in unseren Verband, der guten Anklang gefunden hat. Dieses Format werden wir sicher wiederholen“, lobte Landeschef Friedrich Stubbe die Veranstaltung.



Begrüßten die Gäste: Celles Landrat Axel Flader (hinten Mitte), Kreisgeschäftsführerin Sophie Hornbostel und Landeschef Friedrich Stubbe.

## Kein Abschied für immer

Rita Beyer geht in Rente



Verabschiedeten Rita Beyer in den Ruhestand (von links): Christian Nicklas, Holger Grond und Frauke Ammann (rechts).

Ende März haben Kollegen und Geschäftsführung die langjährige und geschätzte VdK-Mitarbeiterin Rita Beyer in den Ruhestand verabschiedet. Rita Beyer hat 1976 ihre Ausbildung beim Landesverband in Oldenburg begonnen und seitdem den VdK als Assistentin unterstützt.

Lange Jahre betreute sie die Mitglieder der Kreisgeschäftsstelle Ammerland-Wesermarsch unter der Leitung von Uwe Körper. Der enorme Mitgliederzuwachs machte eine Teilung der Geschäftsstelle im Jahr 2014 nötig, Rita Beyer übernahm daraufhin in der Wesermarsch die Assistenz für Juristin Andrea Nacke. Zuletzt hat sie sich zusammen mit den Kreisgeschäftsführern Frauke Ammann und Christian Nicklas um mehr als 2200 Mitglieder gekümmert. „Von der Arbeit mit der Schreibmaschi-

ne über die Einführung des Computers bis hin zur jetzigen elektronischen Akte hast du alle Veränderungen mitgemacht“, erklärte Landesgeschäftsführer Holger Grond die großen digitalen Veränderungen während ihrer Berufsjahre. „Deine wechselnden Kreisgeschäftsführer und alle Kollegen konnten immer auf dich zählen. Sobald es irgendwo arbeitstechnisch eng wurde, bist du eingesprungen – dafür danken wir von ganzem Herzen“, lobte Grond ihren Einsatz.

Auch der Kreisverband Wesermarsch hat Rita Beyer auf seiner Vorstandssitzung als langjährige Mitarbeiterin in den Ruhestand verabschiedet. Ihre Ehrenämter im Ortsverband Morriem-Großenmeer (seit 2003) und im Kreisverband (seit 2010) als Kassiererin wird sie aber fortführen. Somit bleibt sie dem VdK weiter erhalten.

## „Der Schlechte-Laune-Koffer bleibt zuhause“

Kommunikationstipps für die VdK-Assistentinnen

Zwei Tage voller Informationen, Austausch und Kommunikationstraining: 60 Mitarbeiterinnen aus den Kreisgeschäftsstellen kamen im Frühjahr in Barsinghausen zur Assistentinnen-Tagung des VdK zusammen. Wichtig war dabei der Team-Gedanke.

„Da jede unserer 26 Geschäftsstellen relativ eigenständig arbeitet und wir in unseren Bundesländern oft weite Wege haben, ist es umso wichtiger, dass wir uns regelmäßig treffen, um als große VdK-Familie zusammenzuwachsen und voneinander zu lernen – denn alle haben sehr ähnliche Themen“, erklärte Landesgeschäftsführer Holger Grond.

Im Mittelpunkt der Tagung stand der Workshop mit einer Kommunikationstrainerin. Rubina Ordemann hatte den VdK-Frauen Tipps und Tricks zum Verhalten am Telefon mitgebracht, zum richtigen Umgang mit herausfordernden Gesprächssituationen, aber auch zu einem wertschätzenden Miteinander mit den Kollegen. Anfangs ging es dabei um die eigene Haltung. Denn hier befindet sich der größte Hebel, um nachhaltig etwas in der Kommunikation zu verändern.

### Praktische Tipps

„Der Schlechte-Laune-Koffer bleibt ab sofort zuhause! Unser Gehirn reagiert meist zuerst auf etwas Negatives“, erklärte Ordemann. Deshalb gilt es darauf zu achten, nicht nur mit anderen wertschätzend zu kommunizieren, sondern



Motivation und Kommunikationstraining mit Referentin Rubina Ordemann.

den Blick auch auf sich selbst zu richten: „Fang bei dir selbst an, gut zu dir zu sein. Dann klappt es auch bei anderen“, riet sie den Assistentinnen.

In die Beratung kommen täglich Menschen in emotionalen Ausnahmesituationen, weil es um Krankheiten geht oder finanzielle Leistungen, die nicht anerkannt werden. Und dabei geht es nicht selten um Existenznöte. Daher sei aktives Zuhören und Nachfragen für die VdK-Mitarbeitenden besonders wichtig, um nicht aneinander vorbeizusprechen.

Häufig bleibe im Beratungsalltag aufgrund der Vielzahl der Mitglieder wenig Zeit für einen Smalltalk, für ein lockeres Gespräch über das aktuelle Befinden des Gegenübers. „Entscheidend ist deshalb, wie der Inhalt vermittelt wird. Hierbei sind Körpersprache und die Stimme beziehungsweise Emotionen ganz

wichtig. Das hilft dabei, sich verstanden zu fühlen, auch wenn das nächste Mitglied schon im Wartebereich sitzt“, erklärte die Expertin.

### Tolles Team

Nach dem Training gilt es nun, das Erlernte umzusetzen. Dazu motivierte Landesgeschäftsführer Holger Grond die Teilnehmerinnen: „Ihr macht großartige Arbeit für unsere mehr als 110 000 Mitglieder. Ich bin stolz, dass wir mit euch so ein tolles Team im Hauptamt haben!“

Aus den Abteilungen des Landesverbands gab es außerdem Infos über wichtige Neuerungen im VdK und Tipps, worauf bei der Bearbeitung von Schwerbehindertenanträgen zu achten ist. Auch die Arbeit mit der elektronischen Akte, Datenschutz und IT-Sicherheit standen auf der Tagesordnung. **cdi**

## 25 Jahre im Dienst

Dank an Simone Sohn in Lüchow

Im März feierte Simone Sohn ihr 25-jähriges Dienstjubiläum beim VdK Niedersachsen-Bremen. Dazu gratulierten ihre Kolleginnen aus der Kreisgeschäftsstelle Lüchow, Kreisgeschäftsführerin Silke Neitzel und Assistentin Heike Lohan.

Landesgeschäftsführer Holger Grond dankte ihr für ihren langjährigen, engagierten Einsatz. Als Assistentin in der Geschäftsstelle ist Sohn meist die erste Ansprechpartnerin für Mitglieder, die eine

juristische Beratung suchen. Zusammen mit ihren Kolleginnen kümmert sie sich um die Betreuung von 4200 Mitgliedern im Kreisverband Lüchow-Dannenberg-Uelzen.

Simone Sohn verfasst Anträge, Widersprüche sowie weitere Schreiben an Behörden und Gerichte und ist für die Organisation der Kreisgeschäftsstelle zuständig. Begonnen hat Simone Sohn ihre Tätigkeit beim VdK im Jahr 2000.



Trafen sich zum Jubiläum: Holger Grond, Heike Lohan, Jubilarin Simone Sohn und Silke Neitzel.

## Weniger Bewerber für Landarzt-Studium

Für einen Medizinstudienplatz über die sogenannte Landarztquote in Niedersachsen bewerben sich immer weniger Menschen. Nach 299 Bewerbungen in 2023 und 278 Bewerbungen im vergangenen Jahr reichten nun nur noch 204 Personen ihre Unterlagen ein.

Da nur 60 Studienplätze vergeben werden, ist das Gesundheitsministerium dennoch zufrieden. Entscheidend sei nicht die Bewerbermenge, sondern dass die besten zukünftigen Hausärzte ausgewählt werden, erklärte ein Sprecher. Oberstes Ziel sei, möglichst alle 60 Plätze zu besetzen. Denn zu Anfang schrieben sich nur 46 angehende Studenten tatsächlich ein. Im vergangenen Jahr aber wurden alle 60 Plätze angenommen.

Gesundheitsminister Andreas Philippi sieht die Landarztquote als wichtigen Baustein für mehr Hausärzte in Niedersachsen. Aktuell arbeiten landesweit rund 5200 Hausärzte. Für eine hundertprozentige Versorgung fehlen nach Angaben der Kassenärztlichen Vereinigung 250 Ärzte. Die Landarztquote erleichtert jungen Menschen den Zugang zum Medizinstudium, wenn sie sich im Gegenzug verpflichten, zehn Jahre als Hausärztin oder Hausarzt in einer Region mit zu wenigen Ärzten zu arbeiten. Machen sie einen Rückzieher, droht ihnen eine Vertragsstrafe. **dpa/cdi**

## Beim NDR im Interview



Passend zum Weltfrauentag am 8. März durfte VdK-Landesfrauenvertreterin Gunda Menkens in der NDR-Sendung „Hallo Niedersachsen“ über die VdK-Forderungen zum Thema Altersarmut von Frauen sprechen. Dabei ging es vor allem um die derzeitigen Lohnunterschiede zwischen den Geschlechtern, die in eine niedrige Rente münden, aber auch darum, dass ein gesellschaftliches Umdenken bei der unbezahlten Sorgearbeit in den Familien stattfinden muss.

### FACEBOOK

Der Sozialverband VdK Niedersachsen ist bei Facebook aktiv. Die Nutzer finden dort Informationen, Videofilme und viele Neuigkeiten rund um den Sozialverband VdK.



Das Motto lautet: „VdK gefällt mir“. Der hochgereckte Daumen ist das Symbol dafür.

### 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

## AKTUELLE REISE-ANGEBOTE

## Lernen Sie Ostfrieslands schönste Seiten kennen

Blumenreise mit Küstenrundfahrt im Spätsommer – inklusive einem Inselbesuch auf Langeoog

Eine Kurzreise an die ostfriesische Nordseeküste bietet die Service GmbH des VdK Landesverbands Niedersachsen-Bremen vom 18. bis 22. August 2025 an. Lassen Sie sich von einer erfahrenen Reiseleitung die schönsten Ecken Ostfrieslands zeigen.

**Tag 1 – Eigene Anreise:** Beginnen Sie Ihre Ostfrieslandsreise mit einem Begrüßungstrunk und einem leckeren Abendessen.

**Tag 2 – Blumenhalle Wiesmoor und Rhododendronpark:** Der zweite Tag steht ganz im Zeichen der Blume: Am Vormittag besuchen Sie die Blumenhalle Wiesmoor mit dem schönen Landschaftspark. Anschließend bietet

sich die Gelegenheit zur Mittagspause in Wiesmoor. Danach fahren Sie weiter nach Westerstede; hier besichtigen Sie den größten Rhododendronpark Deutschlands in Westerstede. Durch die Parkanlage führt ein 2,5 Kilometer langer Rundweg mit vielen Bänken zum Ausruhen und Verweilen.

**Tag 3 – Besuch der Insel Langeoog:** Heute geht es von Bengersiel mit einer erfahrenen Reiseleitung auf die Insel Langeoog, wo Sie mit der historischen Inselbahn in den Ort fahren. Danach haben Sie Zeit zur freien Verfügung, um die Insel kennenzulernen.

**Tag 4 – Küstenfahrt:** Sie starten zu einer Küstenrundfahrt und be-

Beschaulich: das Fischerdörfchen Greetsiel.



Fischerdörfchen Greetsiel, wo Zeit zum Bummeln und Verweilen bleibt, bevor es zurück zum Hotel geht.

**Tag 5 – Heimreise:** Nach einem ausgiebigen Frühstück treten Sie Ihre Heimreise an.

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

Der **Reisepreis** beträgt pro Person im Doppelzimmer 549 Euro. Einzelzimmerzuschlag: 100 Euro.

**Reiseveranstalter** ist Perlen Ostfrieslands.

**Infos und Anmeldung:** siehe Kasten rechts unten.

suchen die Seehafenstadt Emden. Dort kommt wohl niemand am bekanntesten Einwohner der Stadt vorbei. Deshalb folgt ein kurzer

Spaziergang zum Otto Huus. Danach geht es nach Suurhusen, zum schiefsten Kirchturm der Welt. Am Nachmittag erreichen Sie das urige

## 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 Dünenlandschaften 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.



Imposantes Gebilde: Das Klimahaus Bremerhaven ist von außen wie innen einen Blick wert.

Foto: Jan Rathke, Klimahaus Bremerhaven

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

**Reiseveranstalter** ist Perlen Ostfrieslands.

**Infos und Anmeldung:** siehe Kasten rechts unten.

## Auf den Spuren von Goethe und Schiller

Fahrt in den Thüringer Wald vom 14. bis 19. Oktober 2025 – mit Wartburg, Krämerbrücke und Residenzschloss

Wandeln Sie auf den Spuren der großen deutschen Dichter, besuchen Sie die Wartburg und machen Sie eine Panorama-Fahrt durch den Thüringer Wald. Vom 14. bis 19. Oktober bietet die VdK Service GmbH eine fünftägige Reise nach Thüringen an.

Über Oldenburg, Bremen und Hannover fahren Sie in die Goe-

thestadt Ilmenau. Bei einem geführten Stadtrundgang erfahren Sie unter anderem, an welcher Wand Goethe sein „Wanderns Nachtlied“ schrieb. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Der nächste Tag beginnt mit einem Stadtrundgang in Erfurt. Architektonische Meisterwerke der deutschen Gotik sind der Mariendom und die Severi-Kirche. Mit

120 Metern ist die Krämerbrücke die längste und mit 32 Häusern die einzig komplett bebaute und bewohnte Brücke nördlich der Alpen. Anschließend besuchen Sie die Klassikerstadt Weimar. Lernen Sie das Goethe-Haus, das Schiller-Haus, das Residenzschloss und die Herderkirche kennen.

An Tag 4 wartet eine Panorama-Rundfahrt durch den Thüringer Wald auf Sie. Dabei kommen Sie nach Oberhof. Außerdem besuchen Sie die Kurstadt Saalfeld und Rudolstadt am Ufer der Saale.

Am folgenden Tag lernen Sie Eisenach kennen. Weiter geht es zur geschichtsträchtigen Wartburg mit Führung (Hinweis: 500 Meter Fußweg zur Burg oder kostenpflichtiges Busshuttle).

Tags darauf treten Sie nach dem Frühstück die Heimreise an.

## Inklusive Leistungen

Fahrt im Reisebus (Zustiege in Oldenburg, Bremen und Hannover möglich), fünf Übernachtungen mit Halbpension im Vier-Sterne-Hotel Tanne, geführte Stadtrundgänge in Ilmenau, Erfurt, Weimar und Eisenach, Eintritt und

Führung auf der Wartburg, Tagesfahrt mit Reiseleitung in den Thüringer Wald mit Besuch von Oberhof.

Der **Reisepreis** beträgt pro Person im Doppelzimmer 738 Euro, im Einzelzimmer 848 Euro.

**Reiseveranstalter** ist Imken Touristik.

## 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



Die Krämerbrücke in Erfurt – komplett bebaut wie die Ponte Vecchio in Florenz.

## Seit 60 Jahren dabei



Für besondere Verbandstreue wurde Manfred Fischer (Mitte) aus dem Ortsverband Zernien ausgezeichnet: Der 88-Jährige ist bereits seit 1965 – und damit stolze 60 Jahre – VdK-Mitglied. Dieses durchaus seltene Jubiläum wurde während der Mitgliederversammlung gebührend gefeiert. Dazu gratulierte der Kreisvorsitzende Thomas Flügge sehr herzlich. Hannelore Tänzler erhielt zudem eine Ehrenurkunde über zehnjährige Mitgliedschaft.

## Insgesamt 130 Treuejahre



Gleich 13 Mitglieder des Ortsverbands Scheeßel konnten der Vorsitzende Hans-Dieter Hillermann (rechts) und sein Stellvertreter Heino Dreyer (links) während der Mitgliederversammlung für zehnjährige Verbandstreue auszeichnen: Karin Bardenhagen, Andrea Lenz und Diana Cartwright (sitzend von links) sowie Gisela Flöge (stehend von links), Sabine und Thomas Ratzmann, Hinrich Bardenhagen, Peter Flöge, Rosa Meinke, Jochen Lohmann, Irene Thomas-Bultmann, Laurence Cartwright und Ronald Lenz.

### ALLES GUTE

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

#### Goldene Hochzeit

**Anke und Günter Ridder**, 21. März, Ortsverband Oldenburg-Mitte

#### Diamantene Hochzeit

**Inge und Johann Andreesen**, 6. März, Ortsverband Ardorf

**Ulrike und Jacobus Teppema**, 9. April, Ortsverband Oldenburg-Mitte

**Elke und Adolf Weyts**, 30. April, Ortsverband Odisheim

**Gisela und Burkhard Wilkens**, 7. Mai, Ortsverband Ströhe-Spreddig

### GLÜCKWUNSCH

**Alice Monsees** feierte ihren 100.



Sie ist das älteste Mitglied im Ortsverband Ströhe-Spreddig: Alice Monsees. Ende Februar konnte sie ihren 100. Geburtstag feiern. Zum großen Ehrentag gratuliert der Ortsverband ganz herzlich und wünscht der Jubilarin weiterhin alles Gute und viel Lebensfreude. Alice Monsees hält dem VdK seit elf Jahren die Treue.

## WIR SIND DAS VdK-EHRENAMT

### „Wir können im Kleinen etwas bewirken“

In unserer Rubrik „Wir sind das Ehrenamt“ stellen wir jeden Monat Menschen vor, die sich freiwillig für unseren Verband engagieren. Unsere Ehrenamtlichen sind für die erfolgreiche Arbeit des VdK unglaublich wichtig: Sie betreuen die Mitglieder und sind deren erste Ansprechpartner vor Ort.

Holger Beyer ist einer von ihnen: Seit 23 Jahren ist er Mitglied im VdK, von Beginn an Vorsitzender des Ortsverbands Moorriem-Großenmeer, außerdem Vorsitzender des Kreisverbands Wesermarsch und stellvertretender Schriftführer im Landesvorstand. Wie das alles kam und was er heute darüber denkt, erzählt er hier:

„Zum VdK bin ich gekommen, um sprichwörtlich die Kuh vom Eis zu holen. Damals stand mein Ortsverband kurz vor der Fusion. Da ich auch in anderen Bereichen ehrenamtlich aktiv bin, wurde ich um Unterstützung gebeten und habe direkt den Vorsitz übernommen. Heute haben wir über 400 Mitglieder – dank der guten Rechtsberatung in der Geschäftsstelle, aber auch weil wir darüber hinaus ein attraktives Angebot bereithalten. Im Ehrenamt bieten wir den Mitgliedern vor Ort eine Art Heimat, wir halten zusammen und schaffen Raum für persönliche Begegnungen, die heute wertvoller denn je sind. Wenn ich etwa an unsere jährliche Fahrrad-

tour mit anschließendem Grillen denke: Da kommen 50 bis 60 Menschen zusammen, um miteinander etwas zu unternehmen, sich auszutauschen und Spaß zu haben – das hat schon eine ganz besondere Dynamik.

Seit ich als Jugendlicher ehrenamtlich betreut wurde, war mir klar, dass ich mich irgendwann auch selbst engagieren und diese Verantwortung übernehmen möchte. Deshalb hat mich das Ehrenamt beim VdK auch gereizt: Denn der VdK ist groß – deutschlandweit sind wir über 2,3 Millionen Mitglieder. Deshalb können wir nicht nur im Kleinen hier vor Ort etwas bewirken, sondern auch bei wichtigen Entscheidungen, etwa in der Sozialpolitik, hat die Stimme des VdK ein enormes Gewicht.

Es ist einfach toll, Mitglied dieser starken Gemeinschaft zu sein und gleichzeitig etwas zurückzugeben, anderen Menschen behilflich zu sein. Wenn wir merken, dass unsere Veranstaltungen den Mitgliedern gefallen, dann sind diese Anerkennung und Wertschätzung unserer Arbeit der schönste Lohn, den wir als Vorstandsteam bekommen können. Das macht unser Ehrenamt so wertvoll. Im Vorstand haben wir übrigens keine starren Vorgaben, sondern viele Gestaltungsmöglichkeiten. Wir können unsere eigenen Fähigkeiten einbringen, bekommen aber auch Schulungen vom Landesverband,



Holger Beyer Foto: Peter Himself

wenn gewünscht. Dadurch habe ich ein ziemlich motiviertes Team um mich, dem es einfach Spaß macht, Teil dieser wertschätzenden und lebendigen VdK-Gemeinschaft zu sein!“

### MACHEN SIE MIT!

Können auch Sie sich vorstellen, sich im VdK zu engagieren? 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](mailto:regener@vdk.de)

## Ohne sie geht es nicht

VdK unterstützt bundesweite Kampagne der Apotheker

Immer mehr Menschen kaufen ihre Medikamente im Internet ein. Doch was, wenn der Fiebersaft für das Kind sofort gebraucht wird oder das vom Arzt verschriebene Antibiotikum direkt eingenommen werden soll? Wie wichtig eine Apotheke vor Ort ist, merken wir meist in genau diesen Ausnahmesituationen.

Besonders wertvoll ist dabei die individuelle Beratung der Apotheker. Sie notieren die genaue Einnahme der Medikamente, weisen uns auf Nebenwirkungen hin und achten auf Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Apotheker können auch dabei helfen, sogenannte Schwindelpräparate zu erkennen: Wenn Nahrungsergänzungsmittel als Alternative zu verschreibungspflichtigen Medikamenten angepriesen werden oder etwas besser als die „Schulmedizin“ sein soll, ist Vorsicht geboten.

Nacht- und Notdienste an Feiertagen gehören für die gut 17 000 Apotheken in Deutschland ebenfalls zum Angebot. Doch durch politischen Spitzwahn und die zunehmende Nutzung von Online-Apotheken stehen sie enorm unter Druck. Dabei ist eine wohnortnahe Gesundheitsversorgung unglaublich wichtig für unser Land.

Der VdK setzt sich deshalb für den Erhalt der Apotheken – besonders im ländlichen Raum – ein: „Gerade



für ältere und kranke Menschen sind Ansprechpartner vor Ort wichtig. Viele Betroffene sind nicht in der Lage, ihre Medikamente im Internet zu bestellen und wünschen sich eine persönliche Beratung. Online-Apotheken können dies nicht leisten“, erklärt Landesvorsitzender Friedrich Stubbe.

#### Wichtige Hilfe vor Ort

Mit seiner bundesweiten Kampagne „Gesundheit sichern. Die Apotheke.“ macht die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) aktuell auf die Apothekenleistungen vor Ort aufmerksam. Ihr Präsident Thomas Preis erklärt:

„Mit Bildern von echten Apothekerinnen und Apothekern wollen wir authentisch und emotional verdeutlichen, wie wichtig deren Kompetenzen und Leistungen für die Arzneimittel- und Gesundheitsversorgung sind. Sie sind unverzichtbare Ansprechpartner, wenn es um die Gesundheit der Menschen geht. Ohne die Kenntnisse und Leistungen der rund 160 000 Apothekenbeschäftigten funktioniert nichts in der ambulanten Versorgung. Die Gesellschaft braucht starke Apotheken.“

Mehr Informationen dazu finden Interessierte online unter

➔ [www.gesundheitsichern.de](http://www.gesundheitsichern.de)

## Rückblick mit Auszeichnungen

Moorriem-Großenmeer hat gewählt



Dank an Jubilare: Der Vorstand mit den Geehrten.

Bei der anstehenden Wahl im Ortsverband Moorriem-Großenmeer wurde der ehrenamtliche Vorstand fast vollständig im Amt bestätigt: Holger Beyer bleibt Vorsitzender, Uwe Galinowski sein Stellvertreter, Schriftführer ist Uwe Körper, Rita Beyer kümmert sich weiter um die Kassenführung. Neu zum Kassenprüfer gewählt wurde Gunther Hellwig.

Bei einem Rückblick auf das vergangene Jahr hob Holger Beyer einige besondere Veranstaltungen

wie die gut besuchte Fahrradtour, eine Schifffahrt in Leer und das Bingo-Spielen hervor. Derzeit zählt der Ortsverband 415 Mitglieder. Für langjährige Verbandszugehörigkeit wurden außerdem folgende Personen geehrt: Helmut Hinrichs und Gerold Diers halten dem VdK seit 40 Jahren die Treue, Günter Kramer ist seit 25 Jahren dabei. Ihr zehnjähriges Jubiläum konnten Udo Schultze und Jürgen Bengsch feiern. Außerdem wurde Uwe Galinowski für zehn Jahre ehrenamtliche Tätigkeit geehrt.

## Dreimal 25 Jahre in Buxtehude



Gleich drei Mitglieder wurden im Ortsverband Buxtehude während der Mitgliederversammlung für 25 Jahre Zugehörigkeit zum VdK geehrt. Der stellvertretende Vorsitzende Hans-Jürgen Krause (Zweiter von links) und Nils Meier, der kommissarische Vorsitzende des Kreisverbands Stade (rechts), dankten Manfred Rieper, Rita Oelrichs und Sonja Burghild Schulz für ihre langjährige Treue zum Sozialverband.

### DOPPEL-JUBILÄUM

#### Ein Jahrzehnt im Ehrenamt

Ein doppeltes VdK-Jubiläum konnte die stellvertretende Vorsitzende des Ortsverbands Butjadingen-Seefeld feiern: Annegret Paradies-Ahlhorn ist bereits seit zehn Jahren Mitglied im VdK und engagiert sich ebenso lange auch ehrenamtlich für den Sozialverband. Im Kreisverband Wesermarsch übt sie zudem das Amt der Frauenvertreterin aus. Kreisvorsitzender Holger Beyer dankte ihr bei der Mitgliederversammlung für ihr Engagement und überreichte eine Ehrenurkunde.



## Neue Gesichter in Bispingen

Ortsverband stellt Jahresprogramm vor

Gabriele Schulz wurde bei der Mitgliederversammlung des Ortsverbands Bispingen als Vorsitzende bestätigt, ebenso Ulrike Voge als ihre Stellvertreterin. Neu im Vorstand ist Kassierer Heinz Joachim Giasi.

Vertreten wird Giasi von Sabrina Westermann. Bianca Grott ist neue Schriftführerin. Sabine Giasi, Illedore Nimtz und Elke Ameis übernehmen das Amt der Beisitzer. Die Kasse prüfen Rolf Bruns und Peter Nuber, die von Sigrid Cohrs und Andreas Grott vertreten werden.

Für die Mitglieder bietet der Vorstand in diesem Jahr einen gut gefüllten Veranstaltungskalender an, bei dem für jeden Geschmack etwas dabei sein sollte: eine Fahrt mit dem Heideexpress nach Lüneburg, ein Besuch des Serengeti-Parks, Skat und Knobeln, Minigolf sowie ein Theaterbesuch in Soltau.

Aus der Arbeit der Kreisgeschäftsstelle berichtete die Juristin Wienke Bredehöft-Stock von rund 1300



Der neue Vorstand: Illedore Nimtz, Elke Ameis, Sabine Giasi, Gabriele Schulz, Heinz Joachim Giasi (hinten), Ulrike Voge, Sabrina Westermann und Bianca Grott (vordere Reihe).

durchgeführten Beratungen und einer erstrittenen Summe von über 1,5 Millionen Euro für die Mitglieder im Kreisverband Lüneburg.

Für ihre langjährige Mitgliedschaft wurden außerdem Bodo

Heinsch, Sven und Waltraud Reimer, Dieter Mobius, Eckhard Preuß, Sibylle Lopez und Heiko Berres (jeweils zehn Jahre) sowie Brigitte und Hans-Hermann Gellersen (beide 25 Jahre) geehrt.

### SCHON GEWUSST?

#### Wer zu wenig schläft, erkältet sich häufiger

Unausgeschlafen durch den Tag zu stolpern, führt zu weniger Konzentration und Leistung. Doch die Folgen können noch gravierender sein. Einen Zusammenhang zwischen Schlafmangel und Krankheiten bestätigt nun eine Studie aus Norwegen unter Krankenschwestern und Pflegern.

Dabei kam heraus: Hatten die Pflegekräfte ein Schlafdefizit von bis zu zwei Stunden, erhöhte sich das Risiko für eine Erkältung um ein Drittel (33 Prozent). Lag das Defizit über zwei Stunden, bekamen sie sogar noch häufiger eine Erkältung. Auch das Risiko für eine Bronchitis, eine Nasennebenhöhlenentzündung und einen Magen-Darm-Infekt war erhöht.

#### Ursache – Wirkung?

Das bestätigt die Vermutung von Eltern kleiner Kinder und Schichtarbeitern: Bekommt jemand zu wenig Schlaf, hat die Person ein höheres Risiko, sich eine Infektion einzufangen. Allerdings, schreibt das Forschungsteam, könne anhand der Studie nichts über Ursache und Wirkung gesagt werden, also ob ein Schlafdefizit wirklich Infektionen verursacht oder ob es eher die Infektionen sind, die zu einem Schlafdefizit führen.

#### Hormone schuld

Der ursächliche Zusammenhang ist wahrscheinlich in den Hormonen zu sehen, haben Schlaf Forscher der LMU München nun herausgefunden. „Wenn man schläft, setzt man verschiedene Hormone frei. Diese wirken sich unter anderem positiv auf das Immunsystem aus“, erklärt Luciana Besedovsky, die den Zusammenhang von Schlaf und Immunsystem erforscht. Na dann, gute Nacht!  
dpa/cdi

## Wechsel an der Spitze

Iris Fehling übernimmt den Vorsitz in Stade

Mit ihrer Vorstandswahl haben die Mitglieder des Ortsverbands Stade nun den Generationenwechsel eingeläutet: Zur neuen Vorsitzenden wurde Iris Fehling gewählt. Sie übernimmt damit die Führung von Wilfried Vagts.

Vagts war zuvor acht Jahre lang Vorsitzender. Er wird seiner Nachfolgerin als stellvertretender Vorsitzender weiterhin mit Rat und Tat zur Seite stehen. Bärbel Wiebusch

(zuvor Schriftführerin) kandidierte nicht erneut für ein Ehrenamt, ihr Amt übernimmt Kriemhilde Kruse. Auch Veronika Dittfeld (vormals Kassiererin) verabschiedete sich aus dem Ehrenamt. Ihre Aufgabe führt Thomas Bünning weiter. Er ist nun Kassierer, Vertreter der Jugend und stellvertretender Schriftführer. Als Beisitzerin bleibt weiterhin Marion Heinsohn im Amt. Mit neuen Ideen geht es im Ortsverband Stade nun weiter.



Iris Fehling (Dritte von links) mit neuem und altem Team (von links): Wilfried Vagts, Bärbel Wiebusch, Kriemhilde Kruse, Veronika Dittfeld und Thomas Bünning.

### ZAHL DES MONATS

2024 gab es neun Prozent mehr Azubis in der Pflege. Das waren rund 59 500 neu abgeschlossene Ausbildungsverträge mehr als noch im Jahr 2023, wie das Statistische Bundesamt mitteilt. 74 Prozent der Auszubildenden sind weiblich. Neben der Berufsausbildung gibt es die Möglichkeit eines Pflegestudiums an Hochschulen mit Bachelorabschluss. 2024 gab es 1200 Studierende in diesem Fachbereich.

### Bitte weitergeben

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