

LANDESVERBAND

VdK-Resolution

Wohnraum für alle Seite 14

Neue Gesichter

Beratungsteam erweitert Seite 14

Reisen mit dem VdK

Im Herbst nach Ostfriesland Seite 15

VdK fordert auch analoge Angebote

Das Filialnetz der Banken dünnt in Niedersachsen und Bremen immer weiter aus. Der VdK kritisiert diese fehlende Daseinsvorsorge und sieht darin eine zunehmende Ausgrenzung älterer und digital nicht versierter Menschen.

In den vergangenen fünf Jahren wurden in Niedersachsen und Bremen mehr als 360 Bankfilialen geschlossen, teilen der Sparkassenverband Niedersachsen und die Genossenschaftsbanken in Niedersachsen und Bremen mit. Sie begründen den Schritt mit der erhöhten Nachfrage nach Digitalisierungsangeboten.

Ausgrenzung

Der VdK Niedersachsen-Bremen hingegen fürchtet, dass immer mehr Menschen dadurch von der Versorgung mit Finanzdiensten abgehängt werden. „Gerade ältere und digital nicht versierte Personen, aber auch Menschen mit einer Behinderung werden von den Filialschließungen besonders hart getroffen“, erklärt VdK-Landesvorsitzender Friedrich Stubbe.

Foto: Peter Himsel
F. Stubbe

„Für sie tun sich damit immer neue Hürden auf, denn sie brauchen Unterstützung und Beratung bei der Abwicklung ihrer Bankgeschäfte vor Ort, damit ihnen die Teilhabe an der Gesellschaft nicht verwehrt wird. Weitere Filialschließungen und die stetige Verlagerung ins Digitale wären schlichtweg diskriminierend für diese Personengruppen.“

Aktuelle Studie

Das bestätigt auch eine Studie im Zuge der Initiative „Digital für alle“, bei der herauskam, dass sich vier von zehn Menschen von digitalen Technologien überfordert fühlen. Bei den Älteren ist dieses ungute Gefühl besonders stark ausgeprägt. Sorge um die Sicherheit ihrer Daten, fehlendes technisches Wissen oder Angst, etwas falsch zu machen, sind dabei die häufigsten Gründe.

Der VdK macht sich im Zuge der Digitalisierung dafür stark, dass immer auch eine nicht-digitale Variante verfügbar ist. „Anstelle von Schließungen sollten die Banken über alternative Lösungen nachdenken wie etwa Beratung auf Abruf, mobile Filialen oder auch das Teilen von Standorten“, empfiehlt Stubbe.

Frauen im Alltag immer noch benachteiligt

Landesfrauenkonferenz thematisiert Geschlechterunterschied in Medizin und Bezahlung

Unterschiede zwischen den Geschlechtern beim Lohn und in der Medizin sowie die Kommunikation vor Gruppen waren wichtige Themen für die Teilnehmerinnen der diesjährigen Landesfrauenkonferenz. Zwei Tage lang tauschten sich die Frauenvertreterinnen der Kreisverbände zusammen mit dem Frauenausschuss unter Leitung von Landesfrauenvertreterin Gunda Menkens über ihre Arbeit vor Ort aus, erarbeiteten Themen für zukünftige Aktionen und erfuhren, wie gravierend der Unterschied zwischen den Geschlechtern auch heute noch ist.

Um geschlechtersensible Medizin ging es im Vortrag von Lisa Brüning, der Koordinatorin des Kompetenzzentrums für geschlechtersensible Medizin an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH). Brüning stellte die Problematik vor, dass die Forschung in der Medizin ausschließlich auf Männer mittleren Alters ausgerichtet ist. Medikamente würden einzig an männlichen Probanden getestet und da der weibliche Körper in vielerlei Hinsicht anders aufgebaut ist, würden Frauen dadurch häufig falsch behandelt, etwa weil sie anatomisch gesehen eigentlich eine viel geringere Menge Schmerzmittel benötigen als Männer. Für eine entsprechend angepasste medizinische Versorgung wären zum Beispiel Probanden jeden Alters und Geschlechts sowie aller Hautfarben nötig.

Große Lücke

Wie wichtig die gleiche Bezahlung von Frauen und Männern ist und welche Lücken immer noch zwischen den Geschlechtern klaffen, verdeutlichte anschließend Landesfrauenvertreterin Gunda Menkens: „Im Erwerbsleben verdienen Frauen im Schnitt 18 Prozent weniger als Männer. Weil sie sich zusätzlich viel stärker um die Pflege von Kindern und Angehörigen (Care-Arbeit) kümmern, entsteht im Rentenalter sogar eine Lücke von 27,1 Prozent (Gender Pension Gap) zwischen den Geschlechtern. Dies hat zur Folge, dass ältere Frauen mit 20,8 Prozent auch viel häufiger armutsgefährdet sind als Männer mit 15,9 Prozent.“



Setzen sich ein für mehr Gleichberechtigung zwischen den Geschlechtern: Die Kreisfrauenvertreterinnen mit Landesfrauenvertreterin Gunda Menkens (sitzend vorne rechts).

Das Thema der Lohnungerechtigkeit griff auch Andrea Nacke in ihrem sozialpolitischen Vortrag auf. Sie berichtete unter anderem über den Equal Pay Day, an dem sich auch die Frauenvertreterinnen der VdK-Verbandsstufen regelmä-

ßig beteiligen, und über die geschlechtliche Entwicklung der Frauenrechte in Deutschland.

Austausch

Während der Tagung hatten die 25 Frauen immer wieder Gelegenheit, sich über ihre Arbeit vor Ort auszutauschen, neue Ideen zu sammeln und Aktionen zu diskutieren. Anregungen dazu gaben auch die verschiedenen Aktivitäten von Frauenvertreterin Gunda Menkens. Neben der Bundesfrauenkonferenz in Berlin und dem Frauenausschuss im Landesverband nimmt sie an zahlreichen Versammlungen des Landesfrauenrates Niedersachsen teil. Außerdem besucht sie als Referentin Kreisarbeitstagungen und Treffen

der Frauenvertreterinnen in den Kreisverbänden.

Am zweiten Tag ermutigte Marketingleiterin Sylvia Katenkamp die Frauen, selbstsicher vor Gruppen zu sprechen. In ihrem Kommunikationsvortrag ging sie darauf ein, wie Frau sich vorbereiten kann und wie die Vortragenden mit Teilnehmern umgehen sollten, die dazwischenreden oder zu spät kommen.

Außerdem rief Katenkamp die Frauen auf, häufiger das Wort zu ergreifen und stellte Hilfsmittel wie Atemübungen bei Lampenfieber vor. „Eine sehr gelungene Tagung mit vielen Informationen und praktischen Tipps“, lautete das einstimmige Fazit der Kreisfrauenvertreterinnen nach der Konferenz. **cdi**

Land fördert Barrierefreiheit in Arztpraxen

800 000 Euro für Hausärzte auf dem Land – VdK fordert verbindliche Vorgaben

Das Land Niedersachsen will mit einem Förderprogramm den Zugang von beeinträchtigten Menschen zu Hausarztpraxen erleichtern. Insgesamt stehen dafür 800 000 Euro zur Verfügung. Der VdK Niedersachsen-Bremen begrüßt diesen Schritt zu mehr Inklusion, verlangt aber stärkere rechtliche Vorgaben, damit Barrierefreiheit keine Ausnahme bleibt.

Mit dem Geld des Landes sollen etwa höhenverstellbare Untersuchungsmöbel angeschafft werden, aber auch bauliche Änderungen vorgenommen werden, um den Zugang zur Praxis auch für Rollstuhlfahrende zu erleichtern. Behindertengerechte Parkplätze und Toilettenanlagen, Orientierungshilfen für sehbehinderte oder hörgeschädigte Patientinnen und Patienten oder auch die Etablierung barrierefreier Kommunikationsmittel in der Praxis, die die Kommunikation beispielsweise über SMS oder E-Mail verbessern, könnten damit umgesetzt werden, heißt es vom Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung.

Annetraud Grote, die Landesbeauftragte für Menschen mit Behin-

derung in Niedersachsen, freut sich darüber, dass insbesondere die Hausarztpraxen im ländlichen Raum in den Blick genommen werden – denn diese seien die Basis der medizinischen Versorgung. Laut Grote sind derzeit über 80 Prozent der Arzt- und Therapiepraxen für Menschen mit Beeinträchtigungen nicht oder nur eingeschränkt zu nutzen.

Deshalb: Wenn Sie das nächste Mal bei Ihrem Arzt oder ihrer Ärztin sind und eine Barriere sehen,

sprechen Sie dies an und weisen Sie auf das Förderprogramm hin. Gefördert werden bereits existierende, sogenannte Bestandspraxen in Städten mit weniger als 50 000 Einwohnern.

VdK-Beispiel

Wie schwierig die ärztliche Behandlung für Menschen mit körperlichen Einschränkungen tatsächlich ist, zeigt das Beispiel eines VdK-Mitglieds. Maria Melzer

(Name von der Red. geändert) ist aufgrund einer schweren Muskel-erkrankung seit Jahren auf den Rollstuhl angewiesen. Zur gynäkologischen Untersuchung kann sie nur in Bremen eine Frauenarztpraxis aufsuchen, die auf ihre körperlichen Bedürfnisse eingestellt ist. Dafür muss sie zwei Stunden Autofahrt auf sich nehmen, noch dazu sind Termine dort nur schwer zu bekommen.

„Wir brauchen ganz dringend mehr barrierefreie Arztpraxen – und zwar in allen Bereichen: Allgemein- und Fachmedizin. Deshalb sollte der Gesetzgeber eingreifen und neuen Praxen nur noch eine Zulassung erteilen, wenn diese barrierefrei ausgestattet sind“, erklärt Andrea Nacke, Sozialpolitik-Expertin beim VdK. „Durch den demografischen Wandel wird dieses Thema noch einmal verschärft. Da die Behandlung von älteren Menschen oder Personen mit Behinderung zeitintensiver ist, muss dieser Mehraufwand außerdem angemessen vergütet werden. Es darf nicht sein, dass beeinträchtigte Frauen und Männer keinen Termin beim Arzt erhalten, weil sich die Behandlung für die Mediziner nicht auszahlt.“ **cdi**



80 Prozent der Arztpraxen in Niedersachsen sind nicht barrierefrei und damit für Rollifahrer nicht erreichbar. Foto: pexels.com

Wohnraum für alle – bezahlbar und barrierefrei!

VdK-Delegierte diskutieren über Beschlüsse und Verbandsarbeit – Resolution verabschiedet

Ende Juni fand die jährliche Landesverbandskonferenz mit knapp 60 Teilnehmern bei sommerlichen Temperaturen in Dötlingen statt. Landesvorsitzender Friedrich Stubbe und Landesgeschäftsführer Holger Grond informierten über die wichtigsten Neuerungen in der Mitgliederentwicklung und im Ehrenamt.

Austausch und Diskussionen über die Arbeit der Ehrenamtlichen vor Ort standen ebenso im Mittelpunkt der Veranstaltung wie der 75. Geburtstag des Landesverbands, der im Herbst dieses Jahres gefeiert werden soll. Außerdem wurde über eine moderate Beitragsanpassung im Jahr 2025 abgestimmt (s. Artikel auf dieser Seite). Im Anschluss rückten die Delegierten das drängende Thema nach angemessenem Wohnraum in den Fokus ihrer sozialpolitischen Anstrengungen und verabschiedeten eine Resolution unter dem Motto „Wohnraum für alle – bezahlbar und barrierefrei“.

Steigende Miet- und Energiepreise sowie die starke Inflation brin-

gen immer mehr Menschen in Niedersachsen und Bremen in ernsthafte Schwierigkeiten. Deshalb fordert der VdK Niedersachsen-Bremen die politischen Entscheidungsträger in Bund, Land und Kommunen auf, ausreichend bezahlbaren und barrierefreien Wohnraum zu schaffen. „Aktuell fehlen in Niedersachsen und Bremen rund 120 000 Sozialwohnungen. Auch an barrierefreiem Wohnraum mangelt es an allen Ecken. Die Politik muss endlich handeln, denn der Markt reguliert sich nicht von allein!“, forderte Friedrich Stubbe. „Investitionen in wohnungspolitische Maßnahmen und in die Städtebauförderung sind notwendig für die Daseinsvorsorge, und zugleich ein wichtiger Beitrag gegen die zunehmende Vereinsamung der Menschen“, erklärte der VdK-Landeschef.

Sozialwohnungen fehlen

Notwendige Schritte sind für den VdK etwa die Förderung von sozialem Wohnraum – vor allem durch zweckgebundene Finanzmittel des



Angeregte Gespräche und gute Stimmung zeichneten die Landesverbandskonferenz in Dötlingen aus.

Bundes-, dauerhafte Sozialbindungen sowie ein Vorkaufsrecht für gemeinwohlorientierte Bauvorhaben bei der Vergabe von Grundstücken. „Uns fällt insbesondere vor die Füße, dass seit vielen Jahren keine nennenswerten Investitionen in den sozialen Wohnungsbau geflossen sind“, machte Andrea Nacke, Leiterin der Abteilung Sozialpolitik, deutlich.

Viele Sozialwohnungen wurden in den 1990er-Jahren gebaut und fallen jetzt aus der Sozialbindung. Gleichzeitig ist das Bauen viel teurer geworden und dauert länger. Wegen der demografischen Entwicklung wird der Bedarf an barrierefreiem Wohnraum stark zunehmen. Deshalb müssten Bestand und Bedarf dieser Wohnungen erfasst, unbedingt alle neuen Woh-

nungen barrierefrei errichtet und die Einbeziehung von Interessensverbänden wie dem VdK sichergestellt werden, betonte Nacke.

„Damit das Wohngeld eine echte Entlastung für die Menschen wird, müssen außerdem Wohngeldanträge vereinfacht, Bearbeitungszeiten verkürzt und das Wohngeld jährlich an die aktuelle Kostenentwicklung angepasst werden“, verlangt Landesvorsitzender Stubbe. Auch sollte die Mietpreisbremse flächendeckend und unbefristet gelten und Verstöße umgehend geahndet werden. Nur so kann es laut VdK gelingen, dass die Bevölkerung in Niedersachsen und Bremen mit angemessenem Wohnraum versorgt wird. **cdi**

Info

Die Forderungen des VdK Niedersachsen-Bremen sind auf unserer Webseite unter dem Stichwort „Sozialpolitische Resolution“ zu finden.

www.nb.vdk.de

Viele neue Gesichter

VdK-Rechtsberatungsteam in Kreisgeschäftsstellen aufgestockt

Rund 30 000 Beratungen und mehr als 15 000 Verfahren haben die Kreisgeschäftsführer des VdK Niedersachsen-Bremen im vergangenen Jahr durchgeführt. Um die wachsende Mitgliedschaft, aktuell über 110 000 Mitglieder, in allen sozialrechtlichen Angelegenheiten unterstützen zu können, sind in den vergangenen zwölf Monaten mehrere Juristinnen und Juristen neu ins VdK-Team gekommen.

Damit Sie als Mitglied den Überblick behalten, stellen wir Ihnen die neuen Kolleginnen und Kollegen an dieser Stelle vor.

In der Beratung vollständig neu besetzt wurde die Kreisgeschäftsstelle **Stade** mit den Kreisgeschäftsführerinnen Madlen-Jeannette Lier (seit Mai 2023) und Janna Luis (seit April 2024). Lier war zuvor mehrere Jahre als Syndikusrechtsanwältin in Unternehmen tätig, bevor sie zum VdK kam. „Durch die eigene Erfahrung als pflegende Angehörige ist es mir ein besonderes Anliegen, Menschen in schwierigen Lebenslagen rechtlich zu unterstützen und ihnen zu helfen, ihre Ansprüche durchzusetzen“, erläutert Lier. Janna Luis ist als zweite Kreisgeschäftsführerin zuständig für die Mitglieder und Ehrenamtlichen der Ortsverbände Buxtehude, Drochtersen-Assel, Heddendorf-Neukloster, Harsefeld und Himmelpforten.

Stephanie Voges, die zuvor in Stade Mitglieder beraten und vertreten hat, wechselte im Mai nach



S. Voges



S. Hornbostel



C. Nicklas

Lüneburg, um dort Wienke Bredehöft-Stock als weitere Kreisgeschäftsführerin zu unterstützen.

In **Celle** hat Sophie Hornbostel im Februar 2024 die Leitung der Kreisgeschäftsstelle übernommen. Sie folgte auf Maria von Grönheim, die sich seitdem voll und ganz den Aufgaben der Landesrechtsabteilung widmet, die ebenfalls in Celle angesiedelt ist. Sophie Hornbostel hat ihr Studium der Rechtswissenschaften in Bremen absolviert und ist über das anschließende Referendariat auf den VdK aufmerksam geworden: „Hier sehe ich die Möglichkeit, meine zwischenmenschlichen und juristischen Fähigkeiten zu verbinden und so einen positiven Beitrag für die Gesellschaft zu leisten.“

Neu im VdK-Team in **Oldenburg** ist seit Ende 2023 auch Christian Nicklas: „Auf der Suche nach einer sinnstiftenden Tätigkeit bin ich zum Sozialverband VdK gelangt. Hier freue ich mich darauf, dem Team, aber vor allem auch den hilfesuchenden Mitgliedern eine tatkräftige Unterstützung zu sein.“ Nicklas unterstützt die beiden Kreisgeschäftsstellen Oldenburg-Stadt und Wesermarsch bei der Betreuung der Mitglieder aus den Ortsverbänden Oldenburg-Süd sowie Brake-Rodenkirchen, Butjadingen-Seefeld, Jade und Nordenham.

Menschen zu ihrem Recht verhelfen – das ist auch Antrieb für Frank Miener. Seit Mitte Februar vertritt der Bremerhavener in der Kreisgeschäftsstelle **Osterholz-Scharmbeck** die Kreisgeschäftsführerin Julia Wellbrock während ihrer Elternzeit. „Wichtig ist mir, für unsere Mitglieder eine Art Navigator auf dem riesigen und sich ständig wandelnden Gebiet des Sozialrechts zu sein“, erzählt Miener.

Seit Juni unterstützt außerdem Henning Hilgefort den erfahrenen VdK-Juristen Uwe Körper in der Kreisgeschäftsstelle in **Edewecht**. Die beiden Kreisgeschäftsführer teilen sich die Beratung der rund 5800 Mitglieder im Kreis Ammerland. „Zuvor war ich als Rechtsanwalt tätig. Beim VdK reizt mich besonders der sinnvolle Einsatz für die Belange der Mitglieder in Verbindung mit dem sozialpolitischen Aspekt. Da ich mich auch in der Kommunalpolitik engagiere, kann ich hier beide Interessen wunderbar vereinen“, erklärt Hilgefort.

Neben der juristischen Arbeit sind vor allem der Austausch und die Unterstützung der Ehrenamtlichen in den jeweiligen Kreis- und Ortsverbänden eine zentrale Aufgabe für die Kreisgeschäftsführer. „Wir freuen uns, dass wir immer wieder engagierte Volljuristinnen und -juristen für die so wichtige und vielfältige Arbeit in unserem Verband gewinnen können“, erklärt Landesverbandsgeschäftsführer Holger Grond. **cdi**



F. Miener



H. Hilgefort

Beitragsanpassung

Sicherung der VdK-Beratungsleistung

Ab 1. Januar 2025 werden die Mitgliedsbeiträge des VdK Niedersachsen-Bremen geringfügig angepasst. Für (Ehe-)Paare, Alleinerziehende und Familien mit Kindern gelten weiterhin vergünstigte Sondertarife.

Als gemeinnütziger und unabhängiger Verband finanziert der VdK seine Arbeit ausschließlich über Mitgliedsbeiträge und Spenden. Damit diese finanzielle Basis der sozialen Verbandsarbeit gesichert bleibt, müssen die Mitgliedsbeiträge turnusmäßig angepasst werden. Diese Anpassung orientiert sich auch an den gestiegenen Lebenshaltungskosten der vergangenen zwei Jahre. Ab 1. Januar 2025 beträgt pro Monat

- der Einzelbeitrag: 7,40 Euro;
- für (Ehe-)Paare und Alleinerziehende mit kindergeldberechtigten Kindern: 10,90 Euro;
- der Familienbeitrag (Paare inklusive Kinder): 12,80 Euro.

Wie bisher kann der Betrag jährlich, halb- oder vierteljährlich gezahlt werden. Bei Bankeinzug wird der neue Beitrag ab Januar 2025 automatisch berücksichtigt. Wer per Überweisung bezahlt, sollte die Überweisungsaufträge bei der Bank rechtzeitig ändern.

Qualitätserhalt

Die Erhöhung der monatlichen Beiträge um je 7 Prozent ist nötig, um die Kernkompetenz des VdK – die Sozialrechtsberatung – in gewohnter Qualität aufrechtzuerhalten. Allein im Jahr 2023 konnten vor den Sozialgerichten mehr als 13,5 Millionen Euro Nachzahlungen für die VdK-Mitglieder durchgesetzt werden. Aber auch, wer keine Rechtsberatung in Anspruch nimmt, profitiert von sei-

nen Beiträgen. „Mit seinem Monatsbeitrag unterstützt jedes Mitglied die Solidargemeinschaft des VdK und ermöglicht dadurch, dass wir uns auf politischer Ebene gegen soziale Ungerechtigkeiten einsetzen können“, erklärt Landesgeschäftsführer Holger Grond. „Hinzu kommt, dass ein Teil des Mitgliedsbeitrags an die Orts- und Kreisverbände weitergegeben wird, um diese in ihrer Arbeit zu unterstützen und den Mitgliedern vor Ort Veranstaltungen zu ermöglichen.“ Außerdem werden den Mitgliedern bei verschiedenen Kooperationspartnern Vergünstigungen eingeräumt.

Solidarbeitrag

Der Landesvorstand bittet deshalb um Verständnis: „Bitte bleiben Sie dem Sozialverband VdK treu. Nur mit Ihrem Solidarbeitrag kann der VdK angesichts steigender Mitgliederzahlen und steigender Kosten weiterhin als starker Partner an Ihrer Seite stehen – in der sozialrechtlichen Beratung, um Ihre sozialpolitischen Interessen durchzusetzen und als starke Gemeinschaft vor Ort!“

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 2024

Idyllische Orte und kulinarische Highlights

Viertägige Reise nach Ostfriesland im Herbst – Ausflüge ins Miniaturwunderland Leer und nach Langeoog

Im Herbst bietet die VdK Service GmbH des Landesverbands Niedersachsen-Bremen Reisemöglichkeiten nach Ostfriesland an. Die beiden viertägigen Reisen finden vom 6. bis 9. Oktober und vom 21. bis 24. Oktober 2024 statt.

Die Reise beginnt jeweils mit eigener Anreise. Im Hotel Herbers in Südbrookmerland werden die Gäste herzlich empfangen und zu ihrer Unterkunft geleitet. Beim gemeinsamen Abendessen lernen sie ihre Mitreisenden kennen und spüren die Vorfreude auf die kommenden Tage.

Am zweiten Tag steht die Erkundung des faszinierenden Miniaturwunderlands in Leer auf dem Programm. Dort wartet eine Welt voller Miniaturen und faszinierender Details auf seine Besucherinnen



Malerische Momente auf dem Zwischenahner Meer. Foto: pixabay.com

und Besucher. Anschließend erleben die Mitreisenden eine Schifffahrt auf dem Zwischenahner Meer, gefolgt von einem erholsamen Auf-

enthalt im idyllischen Kurort Bad Zwischenahn. Die Busfahrt mit Edzards-Reisen ermöglicht eine angenehme An- und eine komfortable Rückfahrt zum Hotel. Abends wird es für die Gäste ein weiteres kulinarisches Highlight im Hotel geben.

Weiterer Höhepunkt der Reise ist der Besuch der malerischen Nordseeinsel Langeoog. Die Reisegruppe setzt mit dem Schiff von Bensersiel aus über und taucht ein in die faszinierende Atmosphäre der Insel. Mit der charmanten Bimmelbahn wird der Ort erkundet. Wer möchte, hat die Gelegenheit, mit einer Kutschfahrt die Schönheit der Insel zu erleben. Auch an diesem dritten Tag begleitet ein erfahrener Reiseleiter die Reiselustigen und sorgt für einen reibungslosen Ablauf. Am

Abend genießen alle ein weiteres köstliches Abendessen in angenehmer Gesellschaft.

Nach drei erlebnisreichen Tagen treten die Teilnehmenden am vierten Tag ihre Heimreise an, erfüllt von wunderbaren Erinnerungen und neuen Eindrücken.

Im Reisepreis sind alle genannten Leistungen enthalten, einschließlich Halbpension, Versicherungsschein und Kurtaxe. Optional können auf Langeoog vor Ort Kutschfahrten gebucht werden.

Der **Reisepreis** beträgt pro Person im Doppelzimmer 419 Euro, mit Einzelzimmer-Zuschlag (100 Euro) 519 Euro.

Reiseveranstalter ist Perlen Ostfrieslands.

Infos und Anmeldung: siehe Kasten rechts unten.

Weihnachtliche Reise nach Dresden und Quedlinburg

Vom 11. bis 13. Dezember Sehenswürdigkeiten wie die UNESCO-Welterbestadt und den Striezelmarkt erleben

Lassen Sie sich mitnehmen auf einen Trip in die winterliche Kulturmegropole Dresden, mit der VdK Service GmbH des Landesverbands Niedersachsen-Bremen vom 11. bis 13. Dezember. Barocke und mediterrane geprägte Architektur, Kunst und Geschichte erwarten Sie im sächsischen Elbflorenz.

Tag 1: Von Oldenburg, Bremen oder Hannover reisen Sie mit dem modernen Fernreisebus, wo auch ein Mittagssnack gereicht wird, an. In Dresden checken Sie im Drei-Sterne-Hotel „Park Inn by Radisson“ ein. Der Nachmittag steht für eigene Erkundungen zur freien Verfügung. Spazieren Sie am

Elbufer entlang und besuchen Sie den weihnachtlichen Striezelmarkt – übrigens der älteste Weihnachtsmarkt Deutschlands – mit der weltgrößten erzgebirgischen Stufenpyramide, dem größten begehbaren Schwibbogen und dem historischen Riesenrad.

Tag 2: Nach einem reichhaltigen Frühstück folgt eine Stadtführung mit ortskundiger Reiseleitung. Dresden ist bekannt für seine zahlreichen Bauwerke und Sehenswürdigkeiten wie die Semperoper, den Zwinger, die Frauenkirche oder das Kunstmuseum Grünes Gewölbe. Anschließend bietet sich die Gelegenheit für eigene Entdeckungen.

Tag 3: Nach dem Frühstück geht es von Dresden mit dem Bus für einen Zwischenstopp nach Quedlinburg am Harz. Hier warten malerische Fachwerkhäuser, romantische Gassen und die weithin sichtbare romanische Stiftskirche. Statten Sie auch hier unbedingt dem Weihnachtsmarkt noch einen Besuch ab, bevor es am Nachmittag zurück in die Heimat geht.

Im Reisepreis enthalten sind alle aufgeführten Leistungen inklusive Frühstück im Hotel, Transfer- und Besichtigungsfahrten mit ortskundigem Reiseführer.

Der **Reisepreis** beträgt 349 Euro pro Person im Doppelzimmer (bei einer Teilnehmerzahl ab 35 Perso-

nen), Einzelzimmer gegen Aufpreis von 60 Euro möglich.

Reiseveranstalter ist Höffmann Touristik.

Anmeldefrist: Anmeldungen sind bis zum 9. Oktober 2024 möglich.

Infos und Anmeldung: siehe Kasten rechts unten.



Winterlicher Blick von der Elbe auf die Stadt mit der Frauenkirche. Foto: adobe.stock

Adventszauber in Ostfriesland

Vier-Tage-Vorweihnachtsurlaub an der Küste vom 13. bis 16. Dezember – mit historischem Weihnachtsmarkt in Leer

Erleben Sie Ostfriesland zur Vorweihnachtszeit: Vom 13. bis 16. Dezember 2024 bietet die Service GmbH des VdK Landesverbands Niedersachsen-Bremen eine Kurzreise an die Küste an. Lassen Sie sich verzaubern und einstimmen auf Weihnachten.

Tag 1 – Eigene Anreise: Die Ostfrieslandreise beginnt mit einem Besuch der Meyer Werft in Papenburg – eine der größten Werften weltweit. Ihre Ursprünge gehen bis ins Jahr 1795 zurück. Anschließend beziehen Sie Ihr Zimmer im Drei-Sterne-Hotel Herbers mit Begrüßungstrunk und Abendessen.

Tag 2 – Rundfahrt nach Greetiel und Aurich: Sie fahren mit einer versierten Reiseleitung zunächst ins Fischerdörfchen Greetiel, wo Sie Zeit zur freien Verfügung und für einen Bummel durch den Ort haben. Danach besuchen Sie den Auricher Weihnachts-

zauber, wie der Weihnachtsmarkt liebevoll genannt wird. Beim Duft von Glühwein und gebrannten Mandeln kommt garantiert weihnachtliche Vorfreude auf.

Tag 3 – Moormuseum und historischer Weihnachtsmarkt: Heute wird es traditionell: Am Vormittag

geht es mit Reiseleitung zunächst ins Moormuseum, was auch „Museum der Armut“ genannt wird. Es zeigt über 200 Jahre hinweg die schwierige Entwicklung der urwüchsigen ostfriesischen Moorkolonie. Hier lernen Sie auch die ostfriesische Teezeremonie kennen,

bevor Sie weiterfahren nach Leer. Dort erwartet Sie ein Besuch des historischen Weihnachtsmarktes am Museumshafen. Freuen Sie sich auf eine stimmungsvolle und weihnachtliche Atmosphäre mit Kunsthandwerk und dem Blick auf urige Altstadtdächer. Zum Abschluss gibt es ein gemeinsames Abendessen im Hotel.

Tag 4 – Heimreise: Nach dem Frühstück endet der ostfriesische Adventszauber und Sie treten Ihre Heimreise an.

Inklusive Leistungen

Im Reisepreis enthalten sind alle aufgeführten Leistungen inklusive Halbpension sowie Kurtaxe, außerdem die Bustransfers bei der Küstenrundfahrt sowie zu den Weihnachtsmärkten Aurich und Leer.

Der **Reisepreis** beträgt pro Person im Doppelzimmer 399 Euro, für ein Einzelzimmer wird ein Zuschlag von 90 Euro berechnet.

Reiseveranstalter ist Perlen Ostfrieslands.



Winterlich beleuchtete Buden und der Duft von Mandeln und Glühwein – da kommt Weihnachtsstimmung auf.

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

Friedrich Lübben

Im stolzen Alter von 96 Jahren ist unser langjähriges VdK-Mitglied und engagierter Ehrenamtlicher Friedrich Lübben am 4. Juli 2024 verstorben. Friedrich Lübben gehörte dem VdK seit seiner Gründung im Jahr 1947 an. Von 1987 bis 2018 war er als Vorsitzender des Ortsverbands Westerstede ehrenamtlich tätig. Aufgrund seines hohen Engagements wurde er anschließend zum Ehrenvorsitzenden ernannt. Den Kreisverband Ammerland unterstützte er von 1994 bis 2021 zudem als Kassenprüfer. Für seinen unermüdlichen Einsatz über 34 Jahre sind wir sehr dankbar und werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren. Unser Mitgefühl gilt seiner Familie.

Dieter Steingraber

Im Alter von 82 Jahren ist Dieter Steingraber am 14. Mai 2024 verstorben. Er war 19 Jahre VdK-Mitglied und engagierte sich über viele Jahre auch ehrenamtlich für den Verband. Von 2013 bis 2021 leitete er den Ortsverband Mulsum als Vorsitzender, zuvor war er als stellvertretender Vorsitzender und Kassenprüfer tätig, außerdem hatte er im Kreisverband Stade das Amt des Beisitzers inne. Vorstand und Geschäftsführung sind für seinen Einsatz im Sozialverband VdK sehr dankbar und werden ihm 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

Agnes und Aloys Pleyter, 12. Juli, Ortsverband Bösel

Elke und Wilfried Saade, 30. August, Ortsverband Ströhe-Spreddig

Bärbel und Franz Ostendorf, 22. September, Ortsverband Garrel

Diamantene Hochzeit

Doris und Leander Graf, 26. Juni, Ortsverband Deichhorst

Trude und Bernhard Landherr, 27. Juni, Ortsverband Leerhufe

Irmtraud und Berend Willers, 4. Juli, Ortsverband Oldenburg-Mitte

Inge und Kurt Samko, 24. August, Ortsverband Hambergen

Eiserne Hochzeit

Karin und Wilfried Gilde, 2. Juli, Ortsverband Hellwege

Jutta und Dietrich Lehr, 28. August, Ortsverband Celle-Neustadt

Besonderes Ehrenzeichen für Harry Opel

VdK-Silbermünze würdigt 30 Jahre Einsatz im Ehrenamt

„Sein sozialer Einsatz für das gelebte Miteinander in unserer Gesellschaft verdient größten Respekt und Anerkennung“, mit diesen Worten wurde Harry Opel für seine langjährige ehrenamtliche Tätigkeit im VdK gedankt. Seit über 30 Jahren engagiert sich der Kreisvorsitzende von Celle für den Sozialverband VdK.

Maria von Grönheim, Leiterin der Landesrechtsabteilung in Celle, und der stellvertretende Vorsitzende Heinrich Narjes überraschten Opel deshalb mit der Verleihung der VdK-Silbermünze für besondere Verdienste: „Harry hat ein ausgeprägtes soziales Engagement für seine Mitmenschen, ein großes Gerechtigkeitsempfinden und stets ein offenes Ohr für Menschen, die sich ihm anvertrauen! Damit ist er ein großer Gewinn für unseren Verband.“ Harry Opel ist seit seinem

Maria von Grönheim überreicht Harry Opel die VdK-Silbermünze.

Beitritt zum VdK im Jahr 1993 in allen Verbandsstufen ehrenamtlich aktiv, davon unter anderem 21 Jahre als Ortsvorsitzender von Lachendorf und 16 Jahre als Kreisvorsitzender in Celle. Außerdem hat er auf Landesverbandsebene den



Foto: Rolf Zimmermann

Vorsitz im Beschwerde- und Schlichtungsausschuss inne.

Aufgrund seiner zahlreichen weiteren Ehrenämter ist er bereits Träger des Bundesverdienstkreuzes und beinahe aller VdK-Ehrenzeichen.

† IN MEMORIAM

Günter Vorbrich

Am 27. Juni 2024 verstarb Günter Vorbrich im Alter von 85 Jahren. Er war seit 1995 ein engagiertes Mitglied im Sozialverband VdK, davon 26 Jahre lang ehrenamtlich auf Orts- und Kreisverbandsebene tätig. Begonnen hat er als Kassierer im Ortsverband Papenburg, von 2002 bis 2012 übernahm er dort den Vorsitz, bis 2016 war er dann stellvertretender Vorsitzender.

16 Jahre lang unterstützte Günter Vorbrich zudem im Kreisverband Leer-Aschendorf den Vorsitzenden, anschließend war er noch bis zum Jahr 2021 als Beisitzer aktiv.

Der VdK Niedersachsen-Bremen dankt ihm für seinen langjährigen Einsatz für die Gemeinschaft und wird ihm ein ehrendes Andenken bewahren. Unser Mitgefühl gilt seiner Familie.

36. Seniorentag in Salzgitter



Im Juni präsentierte sich der VdK beim Seniorentag der Stadt Salzgitter mit einem Infostand den Besuchern. Insgesamt 47 Aussteller sorgten für ein breitgefächertes Angebot. Die Ehrenamtlichen der Ortsverbände Salzgitter-Nord und Salzgitter-Bad konnten an diesem Tag viele Gespräche mit Interessierten führen und den VdK als wichtigen Partner der Menschen in Sozialrecht und Sozialpolitik vorstellen.

Seit 25 Jahren Teil des VdK



Foto: Sperveslage

Ein Vierteljahrhundert gehört Hans-Dieter Lessow (rechts) bereits dem Ortsverband Essen an. Auf der gut besuchten Mitgliederversammlung wurde ihm dafür die Ehrenurkunde des Verbands überreicht. „Treue Mitglieder wie unser Jubilar sind eine wichtige und unverzichtbare Stütze des VdK“, erklärte der Vorsitzende Klaus Dziondziaak sichtlich stolz. Außerdem wurden für zehnjährige Mitgliedschaft Renate Kramer, Bettina Winczierz sowie Ulrich und Angela Witte ausgezeichnet. Dem Ortsverband gehören derzeit 187 Mitglieder an.

Infos für pflegende Angehörige

App ermöglicht Austausch per Chat

Wer pflegt, hat wenig Zeit. Freundschaften und Hobbys bleiben oft auf der Strecke. So fühlen sich viele pflegende Angehörige allein gelassen und einsam. Eine App fürs Handy soll nun Abhilfe schaffen.

Der Bundesverband „wir pflegen“ hat die App in Kontakt entwickelt. Sie ermöglicht pflegenden Angehörigen und Selbsthilfegruppen einen Austausch im geschützten Netzwerk, um sich zu informieren und gegenseitig zu unterstützen: rund um die Uhr und datengeschützt.

In der App können pflegende Angehörige sich in Chat-Kanälen mit anderen Angehörigen und Betroffenen austauschen zu Themen wie „Pflegende Angehörige von demenziell erkrankten Menschen“,

„Pflegende Eltern“ oder „Pflegen auf Distanz“. Die Nutzung der App sowie des Chats ist kostenfrei und kann durch Angabe eines Nicknames sogar anonymisiert erfolgen. Auch der private Austausch mit anderen Nutzern ist möglich.

Darüber hinaus informiert die App über die Arbeit des Vereins, digitale Selbsthilfefestveranstaltungen und aktuelle Entwicklungen in der Pflegepolitik. Ebenso stehen viele Materialien des Vereins, die sich mit Forderungen an politische Akteure richten, zur Verfügung.

Die App in Kontakt kann kostenlos im App Store oder im Google Play Store heruntergeladen und mit dem Smartphone oder einem Tablet genutzt werden.

Mehr Informationen unter

➔ www.wir-pflegen.net



Viel Wissenswertes zum Thema Pflege enthält die neue App sowie Infos zu digitalen Veranstaltungen.

IN EIGENER SACHE

Liebes VdK-Mitglied, sind Sie seit Ihrem Eintritt in den VdK umgezogen oder haben Sie eine neue Telefonnummer oder E-Mail-Adresse erhalten? Dann geben Sie diese Änderungen bitte auch an uns weiter. Ihr Vorstandsteam informiert Sie ein bis zwei Mal pro Jahr per Brief über besondere Aktivitäten und Neuerungen in Ihrem Ortsverband. Uns ist es wichtig, dass diese Infos Sie auch wirklich erreichen. Für den schnellen Kontakt sind zudem Telefonnummer und E-Mail-Adresse hilfreich. Daher unsere Bitte: Schenken Sie uns fünf Minuten Ihrer Zeit, um immer aktuell informiert zu sein. Ihre Kontaktdaten können Sie ganz einfach online ändern unter nb.vdk.de/mitglied-werden/service/. Außerdem erreichen Sie uns unter Telefon (04 41) 2 10 29-88 oder per E-Mail an mitgliederverwaltung-nb@vdk.de. Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

VdK beim Tag der Vereine

Ortsverband Rotenburg zieht positive Bilanz



Das VdK-Team am Stand (von links) in Rotenburg: Kreisgeschäftsführerin Manuela Hauschild mit Assistentin Anika Kirsch und den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Gudrun Oehlkers, Edeltraud Cordes, Alexandra Lipper und Claus-Michael Klose.

Popcorn-Duft und ein selbstgebasteltes Hörmemory waren die Besucher-Magneten am VdK-Stand in Rotenburg. Beim Tag der Vereine stellte sich der Ortsverband Rotenburg den Besucherinnen und Besuchern vor.

Unterstützt wurde das Team um die Vorsitzende Gudrun Oehlkers und ihren Stellvertreter Claus-Michael Klose von den Mitarbeiterinnen der Kreisgeschäftsstelle.

Kreisgeschäftsführerin Manuela Hauschild konnte dann auch gleich bei sozialrechtlichen Fragen weiterhelfen. „Unsere Teilnahme beim Tag der Vereine war ein voller Erfolg: Wir haben gute Gespräche geführt, einige neue Mitglieder gewonnen und das Hörmemory wurde von den Besuchern, speziell von den Kindern, toll angenommen“, resümiert Gudrun Oehlkers. Eine Wiederholung ist bereits geplant.

Neues Vorstandsteam



Heinrich Wübker (von rechts) heißt der neue Vorsitzende des 200 Mitglieder starken VdK-Ortsverbands Holdorf-Neuenkirchen. Ihm zur Seite steht seine Stellvertreterin und Schriftführerin Michaela Lindemann. Daniela Loest als Frauenvertreterin und Benjamin Werner als Kassierer vervollständigen das Vorstandsteam. Auf der Mitgliederversammlung wurden außerdem Lucia und Heinrich Wübker für ihre zehnjährige Mitgliedschaft im VdK geehrt.

Angeregtes Treffen in Melle



Für zehnjährige Treue zum VdK wurde Hans-Otto Welp (Zweiter von links) während der jährlichen Mitgliederversammlung des Ortsverbands Melle vom Vorsitzenden Franz Thöle (links) mit Ehrenurkunde und einem Blumenstrauß ausgezeichnet. Mit dem Jubilar freuten sich Ehrenamtliche und Mitglieder des Ortsverbands.

98 Herzkissen gegen den Krebs

Celler VdKlerinnen nähern für den guten Zweck

98 Herzkissen haben ehrenamtliche VdK-Mitglieder in einer gemeinsamen Aktion genäht und an das Brustkrebszentrum im Celler Krankenhaus überreicht. „Es war uns eine Herzensangelegenheit, den an Brustkrebs operierten Frauen und Männern dabei zu helfen, ihre Schmerzen zu lindern“, erklärt der stellvertretende Kreisvorsitzende Heinrich Narjes.

So sei die Idee aufgekommen, mit zwölf Mitgliedern aus einigen Celler Ortsverbänden an einem Näh-Tag möglichst viele sogenannte Herzkissen herzustellen, berichtet Narjes. Die spezielle Herzform polstert den Bereich zwischen Brust und Achselhöhle aus und entlastet das Gewebe. So werden bei Brustkrebspatienten nach einer OP Schwellungen und Schmerzen gelindert.

Zwischen mehreren Nähmaschinen, Scheren und zahlreichen farbenfrohen Stoffen verging der ar-



Die fleißigen Näherinnen mit dem stellvertretenden Kreisvorsitzenden Heinrich Narjes.

beitsreiche Näh-Tag bei außergewöhnlich guter Stimmung für alle Ehrenamtlichen wie im Flug. Am Ende dieser sehr gelungenen und sinnvollen Aktion des VdK konnten 98 Herzkissen fertig gestellt werden. Bei der Übergabe an

das Brustkrebszentrum Celle wurden sie mit großem Dank und Anerkennung von einer Mitarbeiterin in Empfang genommen. Das Resümee des Kreisverbands: „Für solche soziale Aktionen kommen wir gern wieder zusammen!“

Beim Schlaganfall zählt jede Minute

270 000 Menschen erleiden in Deutschland jedes Jahr einen Schlaganfall – immer häufiger trifft es auch Jüngere. Dabei kommt es zu einer „schlagartig“ einsetzenden Durchblutungsstörung im Gehirn. Der Schlaganfall tritt meist ohne Vorwarnung auf. Allerdings gibt es Anzeichen, wie man ihn leicht erkennen kann.

Mit dem sogenannten FAST-Test lassen sich typische Anzeichen bemerken, sodass schnell gehandelt werden kann. Treten ein oder sogar mehrere dieser Symptome auf, ist Schnelligkeit gefragt. Denn bei einem Schlaganfall zählt jede Minute. Der Notarzt sollte (unter 112) dann sofort verständigt werden. Und so funktioniert der FAST-Test für Augenzeugen:

Face (Gesicht): Fordern Sie Ihr Gegenüber auf zu lächeln. Hängt ein Mundwinkel herab oder fließt Speichel heraus, ist das ein Anzeichen dafür, dass das Gehirn die eine Körperhälfte nicht mehr richtig versorgen und entsprechend steuern kann.

Arms (Arme): Bitten Sie den Betroffenen, beide Arme nach vorne zu strecken und die Handflächen nach oben zu drehen. Achten Sie darauf, dass die Arme gleichzeitig nach oben gehen und sich drehen.

Speech (Sprache): Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nachsprechen. Kann sie sich nicht verständlich ausdrücken, ist das ein Hinweis auf eine Sprachstörung.

Time (Zeit): Kann der Betroffene einen oder mehrere Tests nicht durchführen, müssen Sie schnell handeln und umgehend den Notruf wählen unter 112.

Bei einem Schlaganfall können verschiedene Symptome auftreten: Sehstörungen wie verschwommenes Sehen, Doppeltsehen, Sehverlust auf einem Auge, plötzliche Lähmung oder Taubheit einer Körperseite, Probleme beim Sprechen oder Verstehen (Aphasie), plötzlicher Schwindel mit Unsicherheit beim Gehen, Übelkeit und Erbrechen oder starke Kopfschmerzen. **cdi**

Wechsel beim VdK Holzminden



Nach 14 Jahren ehrenamtlicher Tätigkeit für den Ortsverband Holzminden hat Wolfgang Heidebrecht (Mitte) sein Amt als Vorsitzender abgegeben. Unter seinem Vorsitz ist der Ortsverband um 200 Mitglieder auf aktuell 269 angewachsen. Mit großem Dank für sein geleistetes Engagement überreichte der Vorstand ihm und seiner Frau Hiltrud (Zweite von links) ein Präsent. Neuer Vorsitzender ist Klaus-Peter Heinecke. Martina Berßenbrügge (rechts) bleibt Stellvertreterin sowie Schriftführerin, Ursula Gobrecht übernimmt weiterhin das Amt der Kassiererin.

Harpstedt ehrt treue Mitglieder



Im Rahmen der Mitgliederversammlung wurden im Ortsverband Harpstedt langjährige VdK-Mitglieder ausgezeichnet (von links): Regina und Hans Reinhard sowie Günter Pleus (jeweils 10 Jahre) erhielten von der Ortsvorsitzenden Anneliese Sudmann Ehrenurkunden und kleine Geschenke, ebenso wie Frank Lohmann, Valentina und Valeri Schmidt (jeweils 10 Jahre) sowie Monika und Werner Thomas (beide 25 Jahre). Die Kreisvorsitzende Dorothea Stelljes-Szukalski gratulierte den Jubilaren.