

LANDESVERBAND

Gleichstellung

Lohnlücke
leicht gesunken Seite 14

Teilhabe

Nachrichten in
einfacher Sprache Seite 14

Reisen mit dem VdK

Besuch im
Klimahaus Seite 15

KOMMENTAR

Mobilität gehört zur
Daseinsvorsorge

Friedrich
Stubbe,
Landes-
vorsitzender

Im politischen Hannover wird mal wieder heftig diskutiert über die Fortführung des Deutschland-Tickets. Erst Ende letzten Jahres, als die damalige Ampel-Regierung gerade zerbrochen war, stand die Finanzierung des deutschlandweiten Bus- und Bahn-Tickets auf wackeligen Beinen. Dann hatten sich Bund und Länder geeinigt. Aber nur für kurze Zeit, denn nun geht das Spiel von vorne los.

Mit Blick auf den Klimawandel ist es dringend nötig, dass mehr Menschen vom Auto in die Züge und den ÖPNV umsteigen. Das Deutschlandticket ist dafür ein guter Start, wie die Zahlen zeigen: Aktuell nutzen es rund 13 Millionen Menschen. Und auch für die soziale Teilhabe ist es ein wichtiger Faktor. Gerade Menschen mit geringerem Einkommen kann es mehr Sozialkontakte ermöglichen, das bedeutet auch mehr Lebensqualität.

Bei der gerechten Preisgestaltung gibt es sicherlich noch Verbesserungsbedarf. Bislang haben nur einige Bundesländer sogenannte Sozialtickets umgesetzt, eine bundesweite Regelung gibt es noch nicht. Eine bezahlbare und nachhaltige Mobilität gehört für uns ganz klar zur Daseinsvorsorge. Deshalb sollte die Finanzierung des deutschlandweiten Tickets unbedingt und zügig zukunftsfest gemacht werden – unabhängig von den wechselnden Regierungskonstellationen.

Im Anschluss sollte sich unsere Landesregierung dann um die nächsten drängenden Baustellen kümmern. In Punkto Barrierefreiheit im ÖPNV ist nämlich gerade bei uns in Niedersachsen noch deutlich Luft nach oben. Und seien wir mal ehrlich: In so manchem kleineren Ort sieht es mit einem regelmäßigen Busverkehr auch ziemlich mau aus – von einer Bahnanbindung ganz zu schweigen. Außer vom Schulbus werden die Bushaltestellen kaum angefahren. Hier muss die Landespolitik dann als Nächstes ansetzen.

Demütigend, sein Recht einklagen zu müssen

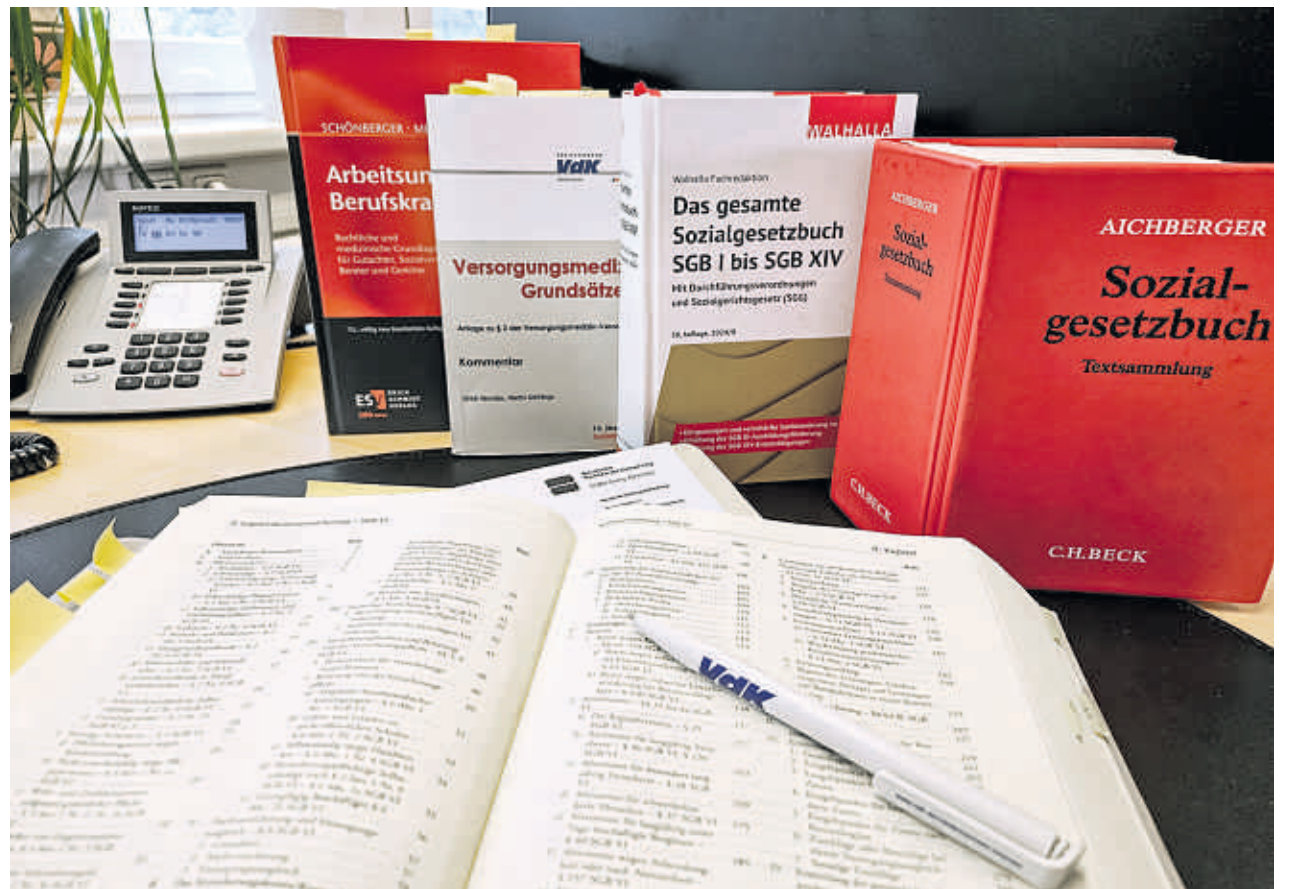
VdK Niedersachsen-Bremen erstreitet Rekordsumme von 14,8 Millionen an Nachzahlungen

Zu krank zum Arbeiten, doch die Erwerbsminderungsrente wird abgelehnt. Ein höherer Pflegegrad oder die Anerkennung einer Schwerbehinderung – ebenfalls abgelehnt. So geht es zahlreichen Menschen in Niedersachsen und Bremen, berichtet der Sozialverband VdK. In mehr als 16 000 sozialrechtlichen Verfahren hat der Verband seine Mitglieder im letzten Jahr unterstützt.

Dabei hat der VdK die Rekordsumme von über 14,8 Millionen Euro an Nachzahlungen in Niedersachsen und Bremen erstritten. „Rein juristisch gesehen ist es für uns natürlich ein Erfolg, dass unsere Mitarbeiter so vielen Mitgliedern zu ihrem Recht verhelfen konnten. Doch man darf nicht vergessen, dass es hier um Gelder beziehungsweise Ansprüche geht, die den Menschen per Gesetz eigentlich sofort zugestanden hätten“, betont Landesvorsitzender Friedrich Stubbe.

Viele Ablehnungen

„In der Beratungspraxis machen unsere Juristen immer häufiger die Erfahrung, dass Hilfsmittel oder Rentenansprüche erst dann von der zuständigen Kasse bewilligt werden, wenn wir auf juristischem Weg gegen den Ablehnungsbescheid vorgehen“, erklärt Stubbe. „Viele Menschen, die zu uns kommen,



Die Sozialgesetze sind nach etlichen Reformen oft schwer verständlich und erklärungsbedürftig. Die VdK-Juristen verhelfen den Mitgliedern deshalb zu ihrem Recht.

Foto: VdK

sind gesundheitlich eingeschränkt.“ Ein abgelehnter Antrag sei für sie ein weiterer herber Rückschlag. Denn sie beantragten diese Leistungen ja nicht zum Spaß, sondern weil sie zwingend darauf angewiesen seien. „Es ist demütigend und beschämend, dass die Menschen ihr Recht einklagen müssen. Dabei

sollte es eine Selbstverständlichkeit sein, Gesetze in unserem Land einzuhalten“, meint Stubbe.

Den größten Beratungsbedarf und die höchsten Nachzahlungen registriert der VdK Niedersachsen-Bremen jährlich im Rentenrecht, der Schwerpunkt liegt dort auf den rückwirkend bewilligten

Erwerbsminderungsrenten. Da die positiven Bescheide weitere fortlaufende Zahlungen nach sich ziehen, ist der tatsächlich erstrittene Wert noch erheblich höher anzusetzen. Im Vergleich zum Vorjahr sind die Nachzahlungen um rund neun Prozent gestiegen und die Verfahren um mehr als sieben Prozent. cdi

„wir pflegen“ unterstützt Angehörige

Erstes Treffen – „Woche der pflegenden Angehörigen“ im Herbst geplant

Sorgen Sie für ein behindertes Kind oder ein anderes pflegebedürftiges Familienmitglied? Oder ist jemand aus Ihrem Umfeld schwer erkrankt und Sie unterstützen diese Person? Dann gehören Sie zur stetig wachsenden Gruppe der pflegenden Angehörigen.

In Deutschland gibt es aktuell knapp fünf Millionen pflegebedürftige Menschen. 84 Prozent von ihnen werden zuhause versorgt – fast immer unter Beteiligung von Angehörigen. Anders als in den professionellen Pflegeberufen haben pflegende Angehörige allerdings keine Lobby.

Der Sozialverband VdK hat deshalb im Jahr 2022/2023 mit der Kampagne „Nächstenpflege“ diesen Menschen eine Stimme gegeben und kämpft auch weiterhin für die Durchsetzung ihrer Interessen, etwa in Form einer Lohnersatzleistung, einer rentenrechtlichen Anerkennung und Entlastung durch mehr Tagespflegeplätze.

Austausch

Für pflegende Angehörige, die diese wichtige gesellschaftliche Aufgabe übernehmen, gibt es zudem kaum Stellen, an die sie sich für Informationen, Austausch und Unterstützung wenden können. Diese Aufgabe hat sich der Verein „wir pflegen – in Niedersachsen e. V.“ auf die Fahnen geschrieben. Er wurde im Jahr 2023 von mehreren engagierten Menschen gegründet.

Ihm gehören pflegende Angehörige an, die sich zum Teil in Selbsthilfegruppen engagieren, oder ehemals pflegende Angehörige und auch einige beruflich Pflegenden, die sich den pflegenden Angehörigen sehr verbunden fühlen. „Was uns eint, ist die Erfahrung,

dass wir mit der Fürsorge für pflegebedürftige Menschen alleinstanden – und häufig immer noch alleinstehen – und das zukünftig ändern wollen“, macht Petra Rothe deutlich. Sie ist Vorstandsmitglied von „wir pflegen – in Niedersachsen e. V.“

„Wir wollen die Selbsthilfe unterstützen, uns für die Verbesserung der Unterstützungs- und Entlastungsangebote in Niedersachsen einsetzen und den Leistungen pflegender Angehöriger mehr Anerkennung verschaffen. Außerdem bieten wir in Selbsthilfegruppen vor Ort und auch digital die Möglichkeit zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung“, so Rothe. „Bei uns im VdK ist die Angehörigenpflege ein sehr großes Thema – sowohl in der Rechtsberatung als auch in der sozialpolitischen Interessenvertretung“, erklärt Andrea Nacke, Leiterin der Abteilung Sozialpolitik beim VdK. „Deshalb freuen wir uns auf die Zusammenarbeit im Rahmen der Woche der pflegenden Angehörigen“.

Bitte vormerken!

Der Verein plant vom 6. bis 12. Oktober 2025 eine Woche für pflegende Angehörige mit vielfältigen Angeboten in ganz Niedersachsen – zusammen mit dem VdK Niedersachsen-Bremen und weiteren Akteuren. cdi



Trafen sich zum ersten Austausch: Petra Rothe von „wir pflegen“ mit den VdK-Vertreterinnen Andrea Nacke, Abteilungsleiterin Sozialpolitik, und Christina Diekmann, Leiterin Presseabteilung.

Kontakt

Fragen beantwortet Petra Rothe auch per E-Mail an
@ prothe@nds.wir-pflegen.net
Mehr Informationen zu „wir pflegen – in Niedersachsen e. V.“ unter
www.wir-pflegen-niedersachsen.de

Kostenexplosion im Pflegeheim

Wenn es zuhause nicht mehr geht und ein Angehöriger ins Pflegeheim umziehen muss, beginnt in der Familie oft das große Rechnen. Denn für die Betroffenen ist dieser Schritt alles andere als günstig – und die Entwicklung kennt nur eine Richtung.

2639 Euro – so viel kostet aktuell im Schnitt ein Pflegeheimplatz in Niedersachsen, damit müssen Pflegebedürftige rund zwölf Prozent mehr zahlen als noch vor einem Jahr. Bremen ist mit 3456 Euro monatlichen Heimkosten sogar das teuerste Bundesland, mit einem Plus von 22 Prozent. „Diese horrende Pflege-Eigenbeteiligung ist für die Versicherten demütigend und respektlos. Die Menschen haben ihr Leben lang gearbeitet und viele Beiträge an die Kranken- und Pflegeversicherung bezahlt. Und dann sollen sie im Alter 2639 beziehungsweise 3456 Euro monatlich zuzahlen, wenn sie ins Pflegeheim kommen“, kritisiert VdK-Landesvorsitzender Friedrich Stubbe und fragt: „Von was sollen die Menschen diese Beiträge denn aufbringen?“

Altersarmut

Bei Frauen liege die reguläre Altersrente nach allen Abzügen im Schnitt bei 1000 Euro, Männer hätten durchschnittlich 1500 Euro zur Verfügung. „Das zeigt doch: Pflegebedürftigkeit führt die Menschen schnurstracks in die Armut. Unser jetziges System ist einfach nicht mehr tragfähig. Eine grundlegende Reform der Pflegeversicherung ist deshalb zwingend notwendig“, so Stubbe.

Bundesweit beziehen laut einer Berechnung des niedersächsischen Verbandes der Ersatzkassen (vdek) knapp 47 Prozent der Betroffenen Sozialhilfe. Das niedersächsische Sozialministerium schätzt den Wert auf 30 bis 35 Prozent.

Zwar wird der Heimplatz nach dem ersten Jahr aus der Pflegeversicherung bezuschusst, Bewohner zahlen dann in Niedersachsen durchschnittlich 2407 Euro, nach zwei Jahren 2099 Euro und ab drei Jahren 1713 Euro monatlich. Das ändere aber nichts am großen Finanzdruck, erklärt der VdK-Chef. „Wir brauchen eine Pflegeversicherung, die sämtliche pflegebedingten Kosten abdeckt, ähnlich der Krankenversicherung.“

Aber auch die Länder sind in der Pflicht, ihre Pflegebedürftigen vor finanzieller Überforderung zu schützen: Nach dem Elften Sozialgesetzbuch sind sie verantwortlich für die Vorhaltung einer leistungsfähigen, zahlenmäßig ausreichenden und wirtschaftlichen pflegerischen Versorgung. Deshalb dürften Investitionskosten an Gebäuden und Kosten für die Ausbildung von Pflegefachkräften nicht länger auf die Bewohner abgewälzt werden, kritisiert Stubbe. „Übernehmen die Länder diese Kosten selbst, würde das die Heimbewohner bereits um mehr als 600 Euro im Monat entlasten.“

Knapp neun von zehn Pflegebedürftigen werden zu Hause versorgt. Die Zahl der in Heimen vollstationär versorgten Pflegebedürftigen lag 2023 bei knapp 800 000 Menschen. **red**

Lohnlücke leicht gesunken

Landesfrauenvertreterin Gunda Menkens begrüßt neueste Entwicklung



Frauen arbeiten immer noch in schlechter bezahlten Jobs und kümmern sich mehr um Angehörige.

Die Verdienstunterschiede zwischen Männern und Frauen sind im vergangenen Jahr von 18 auf 16 Prozent gesunken, wie das Statistische Bundesamt mitteilt. Auch die regionalen Auswertungen zeigen: In Niedersachsen ist die Lohnlücke von 18 auf 15 Prozent zurückgegangen, in Bremen von 19 auf 17 Prozent.

Diese Entwicklung begrüßt Gunda Menkens, Landesfrauenvertreterin im Sozialverband VdK Niedersachsen-Bremen: „Wir sind positiv überrascht: Nach Jahren großer Verdienstunterschiede tut sich endlich etwas am Arbeitsmarkt.“ Dass der Gender Pay Gap in Niedersachsen und Bremen um drei beziehungsweise zwei Punkte zurückge-

gangen ist, wertet sie als erfreuliche Nachricht. „Ein Grund dafür ist der stärkere Verdienstanstieg bei Frauen um acht Prozent – bei Männern stieg er nur um rund fünf Prozent“, erklärt Menkens. Hier seien die Lohnerhöhungen in den frauendominierten Berufen wie Pflege und Erziehung deutlich zu spüren. Das sei ein guter erster Schritt auf dem Weg zu mehr Gleichberechtigung – nun müssten weitere folgen.

„Frauen arbeiten nach wie vor überwiegend in Teilzeit oder geben ihren Job zeitweise sogar ganz auf für unbezahlte Sorgetätigkeiten wie Kindererziehung und Angehörigenpflege“, kritisiert die Frauenvertreterin. „Deshalb kämpfen wir weiterhin für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Wir brau-

chen dafür mehr Betreuungsplätze für Pflegebedürftige und eine verlässliche Kinderbetreuung. Wir brauchen aber auch eine gleichberechtigte Verteilung der Sorgearbeit innerhalb der Familie. Sie darf nicht länger hauptsächlich auf den Schultern der Frauen lasten. Beide Geschlechter sollten sich gleichermaßen um ihre Angehörigen kümmern“, sagt Menkens. „Dann können wir den Gender Pay Gap vielleicht irgendwann zu den Akten legen.“

Übrigens verdienten Frauen 2024 in Niedersachsen im Schnitt 3,88 Euro brutto pro Stunde weniger als ihre männlichen Kollegen. Laut Statistik erhielten Frauen durchschnittlich 21,34 Euro pro Stunde, Männer 25,22 Euro.

Verstehen und mitreden

Die Nachrichten in einfacher Sprache kommen gut an – Auch Schüler und Lehrer profitieren

Keine Fremdwörter, kaum Nebensätze: Seit mehreren Monaten gibt es die „Tagesschau“-Nachrichten auch in einfacher Sprache. Die Macher ziehen eine positive Bilanz: Etwa 50 000 Menschen im Schnitt schauen täglich die Nachrichtensendung „Tagesschau in Einfacher Sprache“.

Die Sendung läuft montags bis freitags um 19 Uhr im ARD-Fernseher tagesschau24 und ist auch online zu finden. Sie greift aus den vielen Beiträgen die vier bis sechs wichtigsten Themen heraus und bereitet sie völlig anders auf: keine Fremdwörter, kaum Nebensätze, wenige Silben, kurze Aussagen. Die Moderatoren sprechen in der täglichen Spezialausgabe zudem langsamer und es gibt auch Untertitel.

Redaktion plant mehr

Dass damit ein Nerv getroffen wurde, hat eine Befragung der Nutzer ergeben. „Zwei Drittel der Befragten hat gesagt, dass Länge, Anzahl, Auswahl und Sprechtempo genau richtig sind. Und ein Drittel will gern noch mehr davon“, fasst Projektleiterin Sonja Wielow zusammen. Darauf will die Redaktion

möglicherweise eingehen. „Wir können uns vorstellen, dass die Sendung noch länger wird.“ Bislang ist die Ausgabe in der Regel sieben bis neun Minuten lang.

Das Nachrichtenangebot in einfacher Sprache richtet sich aber nicht nur an Erwachsene, die komplexe deutsche Texte aus verschiedenen Gründen nicht gut verstehen oder eine Hörbehinderung haben. „Es nutzen auch Leute, die nach einem anstrengenden Arbeitstag

nach Hause kommen“, sagt Wielow. Und auch in Schulen kommt das Nachrichtenangebot sehr gut an: Schüler verstehen die Informationen schneller und können mit den Lehrern direkt zu den Themen ins Gespräch kommen und darüber diskutieren.

Mit der „Tagesschau in Einfacher Sprache“ sollen die Nachrichten zu allen gesellschaftlich relevanten Gruppen gebracht werden. „Damit die Menschen sich selbst eine Mei-

nung bilden können, damit sie darüber reden können und eine Entscheidungsgrundlage haben“, erklärt Wielow.

Der VdK Niedersachsen-Bremen begrüßt dieses Angebot: „Einfache Sprache ermöglicht es Menschen, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben und selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen. Wir wünschen uns im Alltag der Menschen mehr davon: zum Beispiel in Behörden schreiben, Beipackzetteln zu Medikamenten oder in allgemeinen Geschäftsbedingungen“, erklärt Andrea Nacke, Sozialpolitik-Expertin beim VdK. **dpa/cdi**



Informationen in Einfacher Sprache: Der VdK wünscht sich mehr davon – in allen Lebensbereichen.

VdK fordert mehr Studienplätze

Hunderte Hausärzte fehlen in Niedersachsen und jährlich kommen mehr unbesetzte Praxen hinzu. Die Landesregierung hat nun einen Zehn-Punkte-Aktionsplan erarbeitet, mit dem sie den Ärztemangel stoppen will.

Darin enthalten sind mehr Studienplätze, Möglichkeiten zum Quereinstieg, die Landarztquote, neue Förderprogramme – finanziell und durch Mentoren – sowie Entlastung bei der Arbeit. Und so bewertet der Sozialverband VdK Niedersachsen-Bremen diesen Aktionsplan: „Landesweit fehlen aktuell 250 Hausärzte. Wenn es so weiter geht, ist die gesundheitliche Versorgung der Menschen ernsthaft bedroht. Deshalb ist es höchste Zeit, dass sich die Landesregierung dem dringlichen Thema Hausärztemangel endlich annimmt.“

Der vorgestellte Zehn-Punkte-Plan sei ein guter Ansatz, reiche aber bei Weitem nicht aus, um in absehbarer Zeit die benötigten Hausärzte zu gewinnen und auszubilden, meint der VdK. „Die Hausarztquote durch Quereinsteiger aus anderen Fachrichtungen zu erhöhen, sehen wir kritisch. Denn auch in den übrigen Fachbereichen sind Ärzte Mangelware. Viel wichtiger erscheint es aus unserer Sicht, die Anzahl der Medizinstudienplätze massiv auszuweiten und gleichzeitig die Zugangsvoraussetzungen zu erleichtern, indem etwa der Numerus Clausus erheblich abgesenkt wird.“ Denn gute Schulnoten allein sagten wenig über die medizinische Qualifizierung und Motivation der angehenden Mediziner aus, so die Einschätzung des VdK-Landesverbands. **cdi**

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

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 Seevogel-Arten: 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 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 Nachtlid“ 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.



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

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

Seit 40 Jahren Mitglied



Während der Mitgliederversammlung des Ortsverbands Ankum mit anschließendem Grünkohlessen wurde der Ortsvorsitzende Hans Peter Wilms (rechts) für 40 Jahre Mitgliedschaft im VdK geehrt. Wilms ist zudem seit 2016 ehrenamtlich für den Verband aktiv. Für seinen Einsatz dankte ihm sein Vorstandsteam, darunter seine Stellvertreter Rainer Wellmann und Frank Bergfeld, sowie seine Frau Gisela, die als Beisitzerin im Vorstand tätig ist.

Glückwunsch zum 100.



Im Februar ist VdK-Mitglied Johanne Jelten aus dem Ortsverband Emden 100 Jahre alt geworden. Vorsitzende Martha Rüter (links) und Kassiererin Helga Schildwächter (rechts) überbrachten der Jubilarin die herzlichsten Glückwünsche des Vorstands zu diesem besonderen Ehrentag. Johanne Jelten hält dem VdK seit 24 Jahren die Treue.

ALLES GUTE

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

Goldene Hochzeit

Brigitte und Jan Wigger,
7. März 2025, Ortsverband Emlichheim

Eiserne Hochzeit

Frieda und Hermann Arens,
13. November 2024, Ortsverband Emlichheim

Gerda und Ferdinand Büter,
8. März 2025, Ortsverband Emlichheim



Jubelpaar Büter

URTEIL

Erblasser muss selbst Testament verfassen

In einem Erbschaftsstreit unter Geschwistern hat das Oberlandesgericht (OLG) Celle entschieden, dass ein Testament komplett eigenhändig geschrieben oder von einem Notar beurkundet werden muss.

Im konkreten Fall hatte eine Frau nach dem Tod ihrer Mutter einen Erbschein beantragt, der sie zur Alleinerbin erklären sollte. Sie berief sich nach Gerichtsangaben auf ein Testament, machte aber falsche Angaben. Denn sie erklärte, die Verstorbene habe das Testament eigenhändig verfasst. Tatsächlich hatte die Tochter aber den Text selbst geschrieben und das Dokument von ihrer Mutter nur unterschreiben lassen. Das Testament ist somit unwirksam, urteilten die Richter. Die Frau müsse das Erbe mit ihren Geschwistern teilen und gleichzeitig auch deren Anwaltskosten tragen. Zudem droht ihr ein Strafverfahren. Denn: Eine falsche eidesstattliche Versicherung ist strafbar. **red**

WIR SIND DAS VdK-EHRENAMT

Er ist seit 16 Jahren immer dabei

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.

Viele Mitglieder, denen der VdK bei sozialrechtlichen Problemen geholfen hat, möchten anschließend gern etwas von dieser Unterstützung zurückgeben – so auch Bernd Linnemann. Wenn irgendwo Not am Mann ist, ist der 66-Jährige fast immer dabei, ob in seinem Orts- und Kreisverband oder bei überregionalen Veranstaltungen wie dem Tag der Niedersachsen.

Was gefällt Ihnen beim VdK?

Ich finde den enormen Zusammenhalt beim VdK einfach klasse. Häufig sprechen wir auch von der großen „VdK-Familie“. Es macht einfach Freude, mich mit den Mitgliedern zu unterhalten, mit ihnen zu feiern, aber auch zu helfen, wenn mal Unterstützung gebraucht wird – eben wie in einer richtigen Familie! Bei unserer Vorstandsarbeit bekommen wir Ehrenamtlichen zudem viel Unterstützung vom Hauptamt, das hilft schon sehr. Ein großes Dankeschön dafür an dieser Stelle.

Welche Aufgaben haben Sie im Verband?

Als ich vor 16 Jahren zum VdK gekommen bin, war für mich ziemlich schnell klar: Dieser Verband ist einer von den Guten, da will ich dazugehören und mich ebenfalls einbringen. Also habe ich erstmal als stellvertretender Vorsitzender im Ortsverband reingeschnuppert. Später bin ich Vorsitzender geworden – und 2017 habe ich auch den Kreisverband Meppen übernommen. Dabei organisiere ich unsere regelmäßigen Mitgliedertreffen, wie die Mitgliederversammlung, die ist in der Satzung festgeschrieben. Darüber hinaus sind wir aber ziemlich frei in unseren Veranstaltungen: Deshalb gibt es bei uns zum Beispiel mal ein Frühstück, im Sommer ein Grillfest, Infostände, bei denen wir den VdK vorstellen, und dazu noch mehrere Tagesausflüge. In einem anderen Ortsverband kann das Jahresprogramm schon wieder ganz anders aussehen. Denn jeder Ehrenamtliche bringt seine ganz eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten mit ein.

Und was bringen Sie mit?

Ich bin ein sehr offener, kommunikativer Mensch. Deshalb fällt es mir leicht, mit Menschen ins Gespräch zu kommen und gute Laune zu verbreiten. So gelingt es mir immer wieder, neue Mitglieder und auch Ehrenamtliche für unsere wertvolle Arbeit im VdK zu gewinnen und sie in unsere große Ge-



Bernd Linnemann

Foto: VdK

meinschaft zu integrieren. Denn je mehr Mitglieder den Verband unterstützen, desto besser können wir auch deren Interessen gegenüber der Politik vertreten und durchsetzen.

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

Volles Haus in Cloppenburg

Landesvorsitzender Friedrich Stubbe zu Gast – Viele Auszeichnungen

Ein gut gefüllter Saal erwartete den Vorstand des Ortsverbands Cloppenburg zu seiner diesjährigen Mitgliederversammlung: Insgesamt 170 Personen waren der Einladung gefolgt und zeigten sich zufrieden mit der Arbeit des Vorstands.

Vorsitzender Alfons Wunderlich freute sich über das rege Interesse an den gut besuchten Veranstaltungen im vergangenen Jahr und dankte außerdem dem Landesvorsitzenden Friedrich Stubbe sowie dem Kreisgeschäftsführer Friedrich-Willem Kleist für ihr Kommen.

In seiner Funktion als Kreisvorsitzender nahm Friedrich Stubbe zudem die Ehrungen für langjährige VdK-Zugehörigkeit vor: Für 25 Jahre wurden Susanne Menke, Hubert Stromann und Bernard

Grüßing ausgezeichnet, für zehn Jahre Nadja Fuchs und Christina Sandker.

Eine besondere Ehrung für zehn Jahre Vorstandsarbeit erhielten zudem Waltraud Blanke und Karl-Heinz Groß als Beisitzer sowie Alfons Arkenau als Schriftführer. Nach einem anschließenden Koblessen ließen die Mitglieder den Abend bei Tanz und guten Gesprächen ausklingen.



Landesvorsitzender Friedrich Stubbe (Zweiter von links) und Ortsvorsitzender Alfons Wunderlich (Vierter von rechts) im Kreis langjähriger Mitglieder.

Gehen und Treppensteigen trainiert

Besonders im höheren Alter ist Bewegung wichtig – wie, erklärt der Leiter der Rückenschule Hannover

„Wer aufhört, sich zu bewegen, erhöht durch Muskelabbau sein Sturzrisiko und riskiert seine Unabhängigkeit“, warnt Ulrich Kuhnt, Sportwissenschaftler und Leiter der Rückenschule Hannover. Als Experte der Aktion Gesunder Rücken (AGR) empfiehlt er, das Potenzial von Treppensteighilfen und Rollatoren nicht zu unterschätzen. Sie würden helfen, die Mobilität im höheren Lebensalter zu erhalten. Doch nicht alle Hilfsmittel wären empfehlenswert.

Im Alter werden Stürze häufiger und sind oft mit schwerwiegenden Folgen als bei jüngeren Menschen verbunden. Statistisch gesehen stürzen etwa 30 Prozent der Menschen über 65 Jahren, die zu Hause leben, mindestens einmal im Jahr. In Pflegeeinrichtungen ist diese Zahl noch höher: dort sind es 50 Prozent der Heimbewohnerinnen und -bewohner. Gesundheitliche Probleme wie Sehschwäche, Muskelschwäche oder Schwindel erhöhen das Risiko zu stürzen noch, ebenso Hindernisse und Stolperfallen in der Wohnung.

Muskulatur stärken

Doch das bedeute nicht, dass ältere Menschen sich aus Angst vor Verletzungen weniger bewegen sollten, meint Sportwissenschaftler Kuhnt. „Gerade im Alter ist es wichtig, die Muskulatur zu stärken und die Koordination zu trainieren.“ Das steigere nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Fitness. Bewegung und



Warum nicht statt eines Treppenlifts ein Hilfsmittel einbauen, mit dem man spielerisch das Treppensteigen trainieren kann? Foto: AGR / TOPRO

Gleichgewichtsübungen seien entscheidend, um die Mobilität zu erhalten und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Wer sich beim Gehen unsicher fühle, könne aber auch auf Hilfsmittel wie Rollatoren oder Treppensteighilfen zurückgreifen. Sie seien besonders hilfreich bei Gleichgewichtsproblemen, Muskelschwäche oder Schmerzen. „Muskeln und Gelenke sollen durch Hilfsmittel nicht geschont, sondern individuell angemessen belastet werden“, sagt Ulrich Kuhnt. Eine Gehhilfe ermögliche es, längere Strecken zurückzulegen, einen Spaziergang oder Besorgungen zu machen und bei Bedarf Pausen einzulegen.

„Auch Treppensteigen ist hervorragendes Training für den gesamten Körper“, sagt der Rückenexperte. „Mit Treppensteighilfen

können Senioren diese alltägliche Herausforderung sicher und selbstständig meistern und, anders als beim Treppenlift, gleichzeitig ihre Muskeln stärken.“ Hebel, Bügel oder Gurtsysteme erleichterten das Hinauf- und Hinabgehen, indem sie die Belastung reduzieren und sicheren Halt geben.

Hilfsmittel im Test

Doch nicht jedes Hilfsmittel sei auch wirklich rückenfreundlich, erläutert Experte Kuhnt. „Ein Rollator sollte leicht sein, über ergonomische Griffe verfügen und sich einfach zusammenklappen lassen.“ Große Räder und starke Bremsen würden Stabilität auf unebenem Gelände bieten und zusätzliche Funktionen wie Körbe den Transport von Einkäufen und Gepäck erleichtern.

Doch wie erkennt man, welche Hilfsmittel geeignet sind? Die AGR zertifiziert besonders rückenfreundliche Produkte nach einer umfassenden Prüfung durch eine unabhängige Fachkommission mit dem sogenannten „AGR-Gütesiegel“. Treppensteighilfen, die damit ausgezeichnet wurden, müssen unter anderem an die Körpergröße anpassbar sein und über ergonomisch geformte Griffe verfügen. Zudem sollten Benutzer den Griff leicht lösen und feststellen können.

Gezielte Übungen

Neben der Nutzung von Hilfsmitteln empfiehlt Ulrich Kuhnt regelmäßige Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts. „Das Zähneputzen im Einbein-Stand oder das Schnüren der Schuhe im Stehen sind einfache, aber effektive Übungen, die in den Alltag integriert werden können“, rät er. „Jede Bewegung zählt und trägt dazu bei, mobil zu bleiben, das Sturzrisiko zu minimieren und die Lebensqualität zu steigern.“

Zusätzlich zu den körperlichen Übungen sollten Senioren ihre Wohnumgebung barrierefrei und sicher gestalten. Die AGR empfiehlt, auf Stolperfallen zu achten und das Zuhause durch entsprechende Hilfsmittel anzupassen. Umfassende Informationen unter

➔ www.agr-ev.de/therapie-und-pflege

Die Geschichte des Schreibens

War es ein Pelikan, Lamy oder Geha? An den ersten eigenen Füller, zumindest an die Farbe, erinnern sich die meisten von uns noch gut, genauso wie an die erste Lehrerin. Eine Ausstellung in Hannover unterstützt die gedankliche Reise zurück in die Grundschulzeit. „Gänsefeder, Pelikano, Tastatur – Was bedeutet Schreiben?“ lautet der Titel der Schau, die seit März im Tintenturm Pelikan in Hannover zu sehen ist.

„Schreiben mit der Hand ist etwas sehr Sinnliches“, sagt der Archivar von Pelikan, Wilfried Leuthold. Beim Schreiben mit Füllhalter seien Konzentration und Motorik gefragt. Weil es förderlich für die Gehirnentwicklung von Kindern sei, kehrten auch skandinavische Länder vom iPad zur Handschrift zurück, so der 70-Jährige, der die Schätze der Firmengeschichte hütet.

In der Ausstellung lernen die Besucher, dass Pelikan 1960 als erster Hersteller einen Schulfüller mit Tintenpatronen auf den Markt brachte. Damit konnten Tintenfüller zu Hause bleiben, die in der Schule häufig umkippten. Inzwischen zählen Schulkinder zur Hauptzielgruppe, denn jedes Jahr werden bundesweit 750 000 bis 800 000 Kinder eingeschult.

Die Ausstellung ist bis zum 11. Januar 2026 im Tintenturm, Pelikanplatz 21, in Hannover, zu sehen. Der Eintritt ist frei. Führungen auf Anfrage sind unter Telefon (05 11) 16 84 39 45 buchbar oder per E-Mail an buchungen.hmh@hannover-stadt.de. dpa/cdi

Neues Team für Hollage-Pye



Stolze 300 Mitglieder zählt der Ortsverband Hollage-Pye aus dem Kreis Osnabrück. Auf der Mitgliederversammlung wurde nun ein neues Vorstandsteam gewählt. Vorsitzende bleibt weiterhin (von links) Dagmar Kölling, das Amt ihres Stellvertreters übernimmt Hans-Gregor Braß. Zur neuen Frauenvertreterin ließ sich Beate Prus-Vennemann (knieend) wählen. Monika Lehmann führt weiter die Kasse. Dirk Vennemann übernimmt die Kassenprüfung zusammen mit Uwe Daniek (vorne). Larissa Paustian ist ab sofort stellvertretende Kassiererin im Ortsverband.

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.

SCHON GEWUSST?

Das Gedächtnis lässt sich trainieren

„Das mit Abstand Wichtigste für Ältere ist, jeden Tag etwas Neues zu tun, was das Gehirn neu verarbeiten muss. Das stärkt die geistige Flexibilität und das Gedächtnis. Ein paar Ideen, die man tagtäglich umsetzen kann: die Tageszeitung kopfüber lesen, mit der anderen Hand die Zähne putzen, einen neuen Tanzschritt oder eine neue Fremdsprache lernen, mal wieder ohne Navigationsgerät in den Urlaub fahren, die Mathematikaufgaben der Kinder lösen und vieles mehr. Das bringt wieder Farbe in die grauen Zellen. Dadurch werden neue Datenautobahnen im Gehirn gelegt.“

Markus Hofmann,
Gedächtnistrainer und Buchautor

Der Sozialverband VdK
Niedersachsen-Bremen wünscht allen
Leserinnen und Lesern ein schönes Osterfest!

