

BRH-AKTUELL

Herausgeber: Seniorenverband BRH

- Bund der Ruhestandsbeamten, Rentner und Hinterbliebenen im DBB -

Tel.: **0 25 73-9 79 14 50**

E-Mail: brh-aktuell@gmx.de , Postanschrift am Ende (auf Seite 4 unten)

V.i.S.d.P. Dr. Riedel

Nr. 02/2018

31.01.2018

- 01 100 Jahre dbb: Gewerkschaftsgeschichte erleben**
- 02 Hilfreiche Vorträge: Stürze wirksam verhüten**
- 03 Wieder verfügbar: „Wegweiser durch die digitale Welt“**
- 04 Neue Betrugsmasche am Telefon: Falsche PC-Spezialisten**
- 05 Auch ehrenamtliche Arbeit benötigt Unterstützung**
- 06 Digitale Perspektiven für ländliche Bereiche**
- 07 Zähneknirschen kann zu Kopfschmerzen und Tinnitus führen**
- 08 So wird jemand zum Wutbürger**
- 09 Hörtipp zum Frühstück**
- 10 Mitmachen – Nicht meckern!**

01 100 Jahre dbb: Gewerkschaftsgeschichte erleben

In Vorbereitung auf das 100-Jährige Jubiläum des Beamtenbundes im Dezember 2018 hat der dbb seine Geschichte in einem Internetauftritt zusammengefasst. Für den „Zusammenschluss der deutschen Beamten- und Lehrervereinigungen auf gewerkschaftlicher Grundlage“, als der der dbb am 4. Dezember 1918 in Berlin gegründet wurde, war das politische Handeln für die Beschäftigten des öffentlichen Dienstes immer schon eng an die Geschehnisse Deutschlands gebunden. Entlang eines interaktiven Zeitstrahls werden Nutzerinnen und Nutzer durch bewegte Zeiten geführt. Sie erfahren neben der Historie der Gewerkschaftsbewegung auch einiges über Deutschland und seine Persönlichkeiten, wobei auch die dunklen Kapitel der Geschichte nicht ausgeblendet werden. Der Internetauftritt ist auf allen Endgeräten vom PC bis hin zum Smartphone abrufbar und birgt hinter seiner intuitiven Animation weitaus mehr an Materialien, als der erste Eindruck erahnen lässt. Dokumente aus den Archiven des dbb sind dort ebenso zu finden wie seltene Fotoaufnahmen und einige Zeitdokumente in Form von direkt hinterlegten oder verlinkten Videos.

Beginnen Sie Ihre historische Zeitreise auf <https://100.dbb.de> .

02 Hilfreiche Vorträge: Stürze wirksam verhüten

Die Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) Hamburg engagiert sich seit vielen Jahren in der Sturzprävention und informiert über Unfallgefahren in Heim und Freizeit. Jetzt hat sie ihr Vortragsprogramm für Senioren um zwei Themen erweitert: "Senioren sicher unterwegs" und "Den Garten seniorengerecht gestalten". Die Vorträge sind als PowerPoint-Dateien so konzipiert, dass ein interessierter Laie sich in kurzer Zeit einarbeiten und die Vorträge selbständig halten kann, wenn Computer und Beamer zur Verfügung stehen oder ausgeliehen werden können. Dadurch sind **diese Vorträge für die BRH Kreis-/Ortsverbänden zu den regelmäßigen Mitgliedertreffen sehr geeignet** und helfen insbesondere wenn ein Referent einmal kurzfristig ausfällt. Die PowerPoint-Dateien können kostenlos im Internet bestellt werden: <http://das-sichere-haus.de/sicher-leben/senioren/>

03 Wieder verfügbar: „Wegweiser durch die digitale Welt“

Die Internet Anleitung für ältere Bürgerinnen und Bürger: Dass das Internet als Informations- und Kommunikationsplattform auch älteren Menschen viel zu bieten hat, wissen auch „Späteinsteiger“. Um ihnen eine Hilfe an die Hand zu geben, hat die BAGSO bereits vor zehn Jahren eine Broschüre erstellt, die ältere Menschen Schritt für Schritt auf ihrem Weg in die digitale Welt begleitet. In der 96 Seiten umfassenden **aktualisierten** Broschüre werden die Themen aufgegriffen, die für Neulinge im Internet – und zum Teil auch für Fortgeschrittene – von Interesse sind. Dank der finanziellen Unterstützung des Bundesministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz konnte der Wegweiser nun in einer **8. Auflage** nachgedruckt werden.



Die Broschüre kann kostenfrei über den Publikationsversand der Bundesregierung bezogen werden:

Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock,
Servicetelefon: 030 18 272 272 1, Servicetefax: 030 18 10 272 272 1

04 Neue Betrugsmasche am Telefon: Falsche PC-Spezialisten

Vor dreisten Telefonanrufen englisch sprechender angeblicher Microsoft-Mitarbeiter waren das Landeskriminalamt und die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz. Die Betrüger fordern derzeit rund um Mainz und Bad Kreuznach den Zugang zu privaten Computern mit dem Ziel, eine Fernwartungssoftware zu installieren. Damit ist es ihnen möglich, von außen aktiv und uneingeschränkt auf den fremden Rechner zuzugreifen und auf diese Weise sensible Daten des Benutzers wie Bank- und Kreditkartendaten auszuspähen und zusätzliche Schadsoftware auf dem Rechner der Opfer zu installieren. Die Anrufer nutzen häufig eine ausländische Nummer, dadurch können die Anrufe kaum zurückverfolgt und der Anschlussinhaber ermittelt werden. Teilweise endet der vermeintliche Service-Einsatz auch mit der Aufforderung, dafür Geld zu zahlen oder einen Servicevertrag abzuschließen. PC-Nutzern wird empfohlen, bei ungebetenen Anrufern, die plötzlich Zugang zum heimischen PC verlangen, grundsätzlich misstrauisch zu sein und einfach auf zulegen. Die Firma Microsoft meldet sich bei Kunden nicht telefonisch und hält auch keine spezielle Supporthotline vor, die sich um infizierte Systeme von Privatanwendern kümmert.

Quelle: http://www.bagso.de/fileadmin/Aktuell/Newsletter/2018/Betrugsmasche_Falsche_PC_Spezialisten.pdf

05 Auch ehrenamtliche Arbeit benötigt Unterstützung

Die Anerkennung ehrenamtlicher Arbeit wird gemessen an der Zahl der Vereinsmitglieder und der Summe eingegangener Spenden. Im BRH wird viel ehrenamtlich geleistet im Sinne „Senioren helfen Senioren“. Aber es verbleiben immer weniger Mitglieder, die immer älter werden, weil sie nicht bereit sind, in ihrer Verwandtschaft und im Bekanntenkreis für die gute Sache, bei der sie selbst mitbestimmen können, zu werben. Deshalb unsere Bitte als Redaktion des Informationsblattes: Sprechen Sie jüngere Kolleginnen oder Kollegen aus Ihrer ehemaligen Dienststelle an und erzählen von den Vorteilen durch den BRH gerade für uns Ältere. Bei weiteren Fragen hilft: Elke Cole (Büroleiterin), Tel.: 02573 / 979 1450. **Es lohnt sich, Mitglied im BRH zu sein!**

<http://www.brh-muenster.de/pdf/Mitglied%20im%20BRH.pdf>

06 Digitale Perspektiven für ländliche Bereiche

Bundesprogramm Ländliche Entwicklung: Beim Thema Digitalisierung im ländlichen Raum geht es um mehr als technische Standards. Vor allem stehen clevere Ideen im Mittelpunkt, mit denen sich Raum und Zeit überbrücken lassen: Lange Wege zum Arzt? Apps auf Smartphone und Tablet bringen die Sprechstunde direkt nach Hause. Weite Fahrten zur Arbeit? Telearbeit schafft neue Optionen für junge Eltern, aber auch für Menschen, die sich auf dem Land engagieren wollen. Digitale Innovationen können helfen, wegfallende Infrastruktur zu ersetzen – und neue Impulse für das Dorfleben zu setzen. Wir zeigen, welche Chance darin liegen kann, digitale Lösungen fürs Land voranzubringen – Lösungen, die Nutzerinnen und Nutzer mitnehmen und ihnen neue, attraktive Perspektiven für ihren Alltag in ländlichen Regionen eröffnen.

Die Broschüre (16 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMELV/Digitale_Perspektiven_10373880.html?sessionid=61ED1A64BFAE956E08C0C2C8281AE38A.s3t1?nn=670294

oder über den Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock, Servicetelefon: 030 18 272 272 1, Servicetelefax: 030 18 10 272 272 1

Keinen Internetanschluss? Kein Problem! Schreiben Sie eine Postkarte an BRH-aktuell (Anschrift auf Seite 4 unten) – wir bestellen die Broschüre für Sie.

07 Zähneknirschen kann zu Kopfschmerzen und Tinnitus führen

Nächtliches Zähneknirschen schadet nicht nur den Zähnen, sondern kann auch zu Kiefer- und Kopfschmerzen führen. Manchmal kommt es durch die starke Anspannung der großen Kiefermuskeln auch zu Druck auf den Ohren, Tinnitus oder Nackenschmerzen, wie das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" schreibt. Ein Gefühl der Benommenheit kann entstehen. Mitunter können Betroffene diese Symptome selbst gar nicht ihrem Kiefer zuordnen. Dann erkennt vielleicht der Zahnarzt bei der Kontrolluntersuchung typische Anzeichen für den sogenannten Bruxismus: abgekaute Zähne, vergrößerte Kaumuskeln, Abdrücke der Zähne in Wange und Zunge. "Typisch ist auch, dass man morgens aufwacht und die Kiefermuskulatur ist verhärtet und tut weh", sagt Professor Marc Schmitter von der Poliklinik für Zahnärztliche Prothetik am Uniklinikum Würzburg. - Bei Schlafbruxismus gilt eine Zahnschiene als Mittel der Wahl. "Sie schützt nicht nur die Zähne, sondern vermindert bei 50 bis 75 Prozent der Patienten auch die Aktivität der Kiefermuskeln in der Nacht", erklärt Professor Olaf Bernhardt von der Poliklinik für Zahnbehandlung, Parodontologie und Endodontologie in Greifswald. Entsprechend lassen Beschwerden wie Kiefer- und Kopfschmerzen nach.

Quelle: "Apotheken Umschau" 01/2018 B - Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" liegt am 1. und 15. jeden Monats und der „Senioren Ratgeber“ zum Monatsbeginn in den meisten Apotheken aus und wird ohne Zuzahlung zur Gesundheitsberatung an Kunden abgegeben. Man kann sich die Hefte auch abholen, wenn man gerade mal keine Medikamente benötigt.

08 So wird jemand zum Wutbürger

Anonym schrieb uns ein Leser in einem offenen Brief seinen Werdegang zum Wutbürger: Mitte Zwanzig machte er sich selbständig. Eine Lebensversicherung mit Laufzeit bis

zum 65. Lebensjahr wurde als Altersvorsorge abgeschlossen. Ein Eigenheim wurde gebaut, dafür auf Urlaubsreisen und viele Dinge, die andere sich selbstverständlich erlauben verzichten. Mit unbezahlter Mitarbeit der Ehefrau wurde der kleine Betrieb 20 Jahre lang über die Runden gebracht, bis er nicht mehr zu halten war. Beide Ehepartner haben dann als Arbeitnehmer gearbeitet. Für den Ehemann war nach ca. 10 Jahren Schluss, typischerweise mit Mitte Fünfzig, wenn altersbedingt kein neuer Job zu bekommen ist. Nach dem Bezug von Arbeitslosengeld sollte die Arbeitslosenhilfe folgen, wenn da nicht die angesparte Altersvorsorge wäre. **Bei lebenslangen Arbeitnehmern spielt die Höhe der zu erwartenden Rente bei der Arbeitslosenhilfe keine Rolle. Selbständige werden aber für eine angesparte Altersvorsorge besonders bestraft, denn es gibt auch keinen Anspruch auf eine preisgünstige Krankenversicherung.** Beim Arbeitsamt sagte man dem Ehemann: Machen Sie eine Weltreise, kaufen Sie sich ein dickes Auto oder ähnliches, Hauptsache das Geld der Lebensversicherung kommt weg, dann haben Sie neuen Anspruch. Jetzt mit 70 bzw. 75 Jahren hat das Ehepaar eine gemeinsame Rente von 1.200 €. Trotz weiterer Arbeit der Ehefrau reicht es nicht, um die Heizung zu renovieren. Die Zukunftsperspektive: Haus verkaufen, zur Miete wohnen mit ca. 90 Jahren im Altenheim Grundsicherung beantragen. Wegen der ständig ungerechten Gesetze und Verordnungen unserer Parteipolitiker werden laufend vorbildliche Bürger zu Wutbürgern. 58 % der Bürger Deutschlands trauen Politikern keiner der Parteien eine Lösung der Probleme zu.

09 Hör Tipp zum Frühstück

Die WDR 4-Sendereihe "Mittendrin - In unserem Alter" wird jeden Samstag von 8.05 Uhr bis 8.55 Uhr mit interessanten Themen ausgestrahlt:

Eine Programmübersicht mit den Themen ist nicht mehr zu erhalten, so wird die Sendereihe zu einer Überraschung. Vielleicht ist es auch der Anfang vom angekündigten Ende.

Wer am Samstagmorgen lieber länger schläft oder **die morgendliche Gymnastik-Sendung im Bayerischen Fernsehen, Tele-Gym Mo bis Fr von 08:35 bis**

08:50 Uhr, Sa 08:45 bis 09:00 Uhr (<https://www.fernsehserien.de/tele-gym/sendetermine/br>)

nicht verpassen möchte, kann sich später die Mittendrin-Sendung auf der Webseite des WDR 4 anhören und herunterladen: <http://www1.wdr.de/radio/wdr4/wort/mittendrin/index.html>
<http://www1.wdr.de/mediathek/audio/podcast306.html>

Dies **hat für manchen auch den Vorteil**, dass er nicht viel Musik mit anhören muss sondern **die Information in ca. 15 min statt in 50 min geboten** bekommt. Man kann sich auch die **schon länger zurückliegenden Themen noch einmal anhören**:

<http://www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr4/wdr4-mittendrin/inunseremalter130.html>

Kontakt zum WDR 4: WDR 4; Westdeutscher Rundfunk Köln; 50600 Köln; Tel. 0221-567 89444; Fax 0221-567 89 440

http://www.wdr4.de/ratgeber/mittendrin_inunseremalter/kontaktwdr4mittendrin100.html

10 Mitmachen – Nicht meckern!

Beim „BRH-AKTUELL“ sollen Ihre Wünsche und Vorstellungen als BRH-Mitglied und nicht die Interessen von Gewerkschaftsfunktionären im Vordergrund stehen. Sie als Leser sollten mitgestalten. Schreiben Sie **Leserbriefe, von 5 bis 10 Zeilen, für den „BRH-AKTUELL“**. Schön wäre es, wenn Sie **Kontakt zu uns halten** und uns hin und wieder **mitteilen, wie zufrieden oder unzufrieden Sie mit uns sind**. Haben Sie z.B. **eigene Vorschläge?** Wir freuen uns über jegliche Art der Anregung und auch Kritik.

E-Mail: brh-aktuell@gmx.de

Postanschrift: BRH-aktuell, c/o Riedel, Dreiningfeldstr. 32, 48565 Steinfurt