

Journal 60^{plus}

Aktiv und sicher in der neuen Lebenszeit | 03-2021



RÜDIGER GUMMERT: IDEENGEBER
FÜR EINEN ZUKUNFTSGEWANDTEN,
DYNAMISCHEN VERBAND

- VBE-Seminar „Berufsende in Sicht – und dann?“
- Steuerliche Behandlung von Pensionen und Renten
- Fitness nach Corona wiedergewinnen
- Die Stimmen der Älteren hörbar machen
- Tätigkeiten während der Rente/Pension



Verband Bildung und Erziehung
Landesverband Baden-Württemberg

Inhalt

EDITORIAL

Ihre VBE-Seniorenvertretung	2
Vorwort	3
BAGSO: Es ist nie zu spät für eine ehrenamtliche Teilhabe	3

ZU BESUCH BEI ...

Rüdiger Gummert – Ideengeber für einen zukunftsgerichteten, dynamischen Verband	4
---	---

BADEN-WÜRTTEMBERG

Ganztägiges VBE-Seminar „Berufsende in Sicht – und dann?“	8
Steuerliche Behandlung von Pensionen und Renten	9

GESUNDHEIT

„Fitness nach Corona wiedergewinnen“ – Bewegung ist im Alter Pflichtprogramm	10
--	----

SENIOREN IM EHRENAMT

Die Stimme der Älteren hörbar machen – Michael Breidbach, ehrenamtlicher Pressesprecher der Seniorenvertretung der Stadt Bremen	12
---	----

SERVICE

Informationen Ihrer Polizei – im Alter sicher leben	13
---	----

RECHTSTIPP

Tätigkeiten während der Rente/Pension	14
---------------------------------------	----

+ Plus

Rezept, Buchtipps, Gedächtnistraining, Sudoku	15
---	----

IMPRESSUM

Herausgeber, Verlag, Anzeigen

Wilke Mediengruppe GmbH
Oberallener Weg 1 • 59069 Hamm
Telefon (0 23 85) 4 62 90 - 0
E-Mail info@einfach-wilke.de
Internet www.einfach-wilke.de

Redaktion

Uwe Franke, verantw. VBE-Redakteur (VBE Nds.), Heiner Bahns (VBE Nds.), Wolfram Geib (VBE RP), Ekkehard Gabriel (VBE BW), Max Schindlbeck, Dr. jur. Florian Schröder

V. f. d. I.:

Andreas Wilke
Wilke Mediengruppe GmbH

Konzeption

grafik-werk • Anja Laube • www.grafik-werk.de

Bilder

Titel: stock.adobe.com / Studio Romantic, S. 4–7: privat, S. 10 oben: stock.adobe.com / Yakobchuk Olena, S. 10 unten: stock.adobe.com / satoo, S. 11 links: stock.adobe.com / satoo, S. 12: privat, S. 15: stock.adobe.com / Kitty

IHRE SENIORENVERTRETUNG

Verband / Funktion	Name	E-Mail	Telefon
■ VBE Baden-Württemberg	Ekkehard Gabriel	ekkehardgabriel@gmx.de	(0761) 580955
■ VBE Berlin	Gabriele Dietrich	l.g.dietrich@t-online.de	(030) 6047347
■ Brandenburgischer Pädagogen-Verband (BPV)	Brigitta Jäpel	jaepel@bpv-vbe.de	(035322) 34791
■ VBE Hamburg im DLH	Peter Braasch	PBAG45@web.de	(040) 6564211
■ VBE Hessen	Ekkehard Müller	ekkehard_mueller@gmx.de	(06034) 4275
■ VBE Mecklenburg-Vorpommern	Astrid Rabenstein	lothar.rabenstein@arcor.de	(03872) 820060
■ VBE Niedersachsen	Heinrich Bahns	h-bahns@t-online.de	(040) 51315744
■ VBE Rheinland-Pfalz	Wolfram Geib	wolframgeib@web.de	(06758) 7368
■ Saarländischer Lehrerinnen- und Lehrerverband (SLLV)	Brigitte Backes	brigitte.backes@sllv.de	(06881) 6306
■ VBE Sachsen-Anhalt	Dietrich Schnock	dietrich@schnock.info	(03928) 69755
■ VBE Schleswig-Holstein	Jürgen Kaletsch	j.kaletsch@vbe-sh.de	(05231) 30231901

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser!

Laut Einschätzung des RKI (Robert-Koch-Instituts) und weiterer führender Virologen sowie der politisch Verantwortlichen sind die Bedrohungen und Einschränkungen durch die Corona-Pandemie im Frühherbst so lange noch nicht ausgestanden, bis eine „Herdenimmunität“ durch die Impfangebote von über 80 Prozent bundesweit erzielt worden ist. Durch eine enorme solidarische gesellschaftliche Kraftanstrengung wurden wir Lebensältere – immerhin ein Drittel der Gesamtbevölkerung – als erste Gruppen in den vergangenen Monaten unter den Impfschutz gestellt und so vor der lebensbedrohenden Pandemie geschützt. Dabei gedenken wir mit tief verbundener Trauer der verlorenen Angehörigen, Bekannten und Weggefährten!

Nun ist die Zeit gekommen, dass wir als wesentlicher Teil der bundesrepublikanischen Gesellschaft denjenigen aktiv etwas zurückgeben, die unter den Bedingungen der Pandemie äußersten Verzicht, Vereinsamung, Verlust, Überforderung und Entwicklungshemmnisse erlitten haben. Das können wir im „Großen und Kleinen“ am besten durch unser ehrenamtliches Engagement „vor Ort“, im Bekanntenkreis, in Initiativen, Vereinigungen und Organisationen, tun, soweit Sie es nicht selbst schon

längst getan haben. Für uns als Pädagoginnen und Pädagogen bieten sich dabei vor allem die Beteiligungen an lernunterstützenden Formaten und Angeboten der Schulen, Kirchen, Kommunen und Bildungsträger an. Geben wir den Kindern und der Schuljugend durch unser sie unterstützendes Engagement die Gewissheit und Stärke, dass das vergangene unter der Corona-Pandemie so stark unterbrochene bzw. eingeschränkte Schuljahr für ihre Bildungsteilhabe kein verlorenes ist!

Wer seinen Ruhestand sowohl entspannt als auch produktiv mit Leben füllen kann, der hat das VBE-Seminar „Berufsende in Sicht – und dann?“ sinnvoll umgesetzt. Die längere Lebenserwartung lässt nicht nur die Renten- und Pensionsbezugszeiten kontinuierlich steigen, sondern eröffnet – trotz bleibender Steuerpflicht und sinkender Freibeträge – auch mehr Freiräume dafür, einen ausgeglichenen Rhythmus zwischen der Fortsetzung erfüllender Tätigkeitsbereiche und der Verwirklichung von Jugendträumen zu finden.

Zu guter Letzt: Nutzen Sie Ihre wiedergewonnenen Freiheiten zur Förderung Ihrer körperlichen und geistigen Fitness und Gesundheit, denn es heißt so schön: „Die 70er-Jahre können die neuen 60er werden.“

■ Ekkehard Gabriel



Ekkehard Gabriel
VBE-Seniorensprecher BW

BAGSO: ES IST NIE ZU SPÄT FÜR EINE EHRENAMTLICHE TEILHABE

Zum Tag des Ehrenamtes am 5. Dezember des letzten Jahres hat die BAGSO-Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen ein sehr begrüßenswertes Positionspapier „Älter und unverzichtbar! Engagement und Partizipation älterer Menschen stärken“ der Öffentlichkeit vorgestellt. Die Leitsätze zielen vor allem auf eine stärkere gesetzlich verankerte aktive Teilhabe der Babyboomer-Generation, die jetzt und in den nächsten Jahren das Rentenalter bzw. den Ruhestand erreichen wird.

In den Vorbemerkungen heißt es dazu u. a.: „Mit der Übernahme von Verantwortung tragen die älteren Generationen aktiv zu einem guten Leben in der Stadt und auf dem Land bei. Sie tun dies aber auch für sich selbst: Sie wollen etwas an die Gesellschaft zurückgeben, mithelfen, etwas Sinnvolles tun, Wissen weitergeben, mit anderen Menschen Kontakt haben und erfahren, dass ihre Lebenserfahrung, ihre Fähigkeiten und ihr Wissen gebraucht werden.“ Jeder ältere Mensch braucht Zugang zu Mitmenschen und eine Beschäftigung bzw. eine Aufgabe, dies sind auch die bitteren Lehren aus den vielen Gruppen und Einzelpersonen in der Corona-Pandemie

zugemuteten Isolationsformen mit ihren die psychosoziale Teilhabe unterbrechenden verheerenden Folgen. Die BAGSO setzt sich dafür ein, so ist dem Positionspapier zu entnehmen, dass die Engagement-Strukturen dauerhaft so gefördert werden, dass auch in strukturschwachen und ländlichen Regionen Menschen Zugänge zu Engagement und Teilhabe ermöglicht werden, die aufgrund von Armut, gesundheitlichen Einschränkungen oder sozialer Isolation bislang nicht erreicht würden. Einen weiteren Schwerpunkt sieht die BAGSO in der Beteiligung der Älteren an politischen Entscheidungen vor Ort, um das gesellschaftliche Leben aktiv mit vielfältigen Angeboten mitzugestalten. Dabei spielen im Hinblick auf die Nachhaltigkeitsziele der Agenda 2030 ein generationsübergreifender Austausch und ein entsprechendes Handeln zukünftig eine zentrale Rolle. Die VBE-Seniorenvertretung sowie ihre Spitzenorganisation im dbb beamtenbund und tarifunion, die in der BAGSO vertreten ist, unterstützen diese Ausrichtung. Das Positionspapier können interessierte Leserinnen und Leser abrufen unter www.bagso.de, Rubrik Publikationen.



■ ufra



Zu Besuch bei ...



Gern unterwegs mit Motorboot oder Kanu im Gebiet der Müritz

RÜDIGER GUMMERT – IDEENGEBER FÜR EINEN ZUKUNFTSGEWANDTEN, DYNAMISCHEN VERBAND

ZU BESUCH BEIM EHEMALIGEN VORSITZENDEN DES VBE SCHLESWIG-HOLSTEIN

Wer dem hochgewachsenen VBE-Kollegen Rüdiger Gummert begegnet, ist angetan von seiner offenen, dem Gesprächspartner zugewandten Art. Diese ist geprägt vom derben/rauen „Charme“ seiner Herkunft aus der holsteinischen Landschaft, dem Ostseebad Schönberg an der Kieler Außenförde. Seine Fähigkeit, die Herausforderungen des Lebens – sei es in der Schule, im Beruf, in der Schulleitung oder in der Verbandsarbeit – bei „den Hörnern zu packen“ und zukunftsfähige Lösungen anzustreben, war und ist beeindruckend. In der „Arbeitsgemeinschaft der VBE-Nordverbände“ haben wir ihn als Ideengeber in vielen Sitzungen erlebt. In Erinnerung sind mir Diskussionsrunden der beteiligten Landesvorsitzenden, in denen sich das „Für und Wider“, das „Geht nicht – geht doch“, „Was wollen wir eigentlich damit erreichen?“ im Kreise drehten, sodass Rüdiger Gummert (wieder einmal) zum Marker griff, an das Flipchart ging und die diversen Beiträge zu einer geordneten und priorisierten Themensammlung zusammenfasste. Am Ende mancher Lüneburger Stabtagungen standen Arbeitsprogramme, Verabredungen, Tagungsformate

wie der „Norddeutsche Lehrertag“ und die „Bildungsmesse Didacta“, deren Inhalte und deren bildungspolitischer Geist von ihm mitinitiiert waren.

Rüdiger, man könnte glauben, dass dir die Mitgliedschaft bereits „in die Wiege“ gelegt wurde, denn dein Vater war in der VBE-Gründungszeit Landesvorsitzender in Schleswig-Holstein (1975). Aber vermutlich werden es bei der Lehramtsstudienwahl zum Lehramt Sonderpädagogik und dem beginnenden Schuldienst (1978) in Zeiten der sog. Lehrerschwemme / der Lehrerarbeitslosigkeit harte berufspolitische Überlegungen gewesen sein, sich im VBE – auch über die Landesgrenze hinaus – zu engagieren?

Die Wahl des Lehramtsstudienganges Sonderpädagogik, sicherlich auch grundgelegt durch die häuslichen Gespräche, war für mich seinerzeit alternativlos: Ich wollte gern dort unterstützend tätig sein, wo Kinder und Jugendliche besondere Unterstützung und Begleitung durch die Schulzeit benötigen. Diese Chancen

Zu Besuch bei ...

sah ich in den sonderpädagogischen Fachrichtungen Lernbehindertenpädagogik und Sprachheilpädagogik, also mit heutigen Worten ausgedrückt in den Fachrichtungen Lernen und Sprache/Kommunikation.

Ich wurde Mitglied im VBE Schleswig-Holstein durch eine Begebenheit, die ich bis heute nicht vergessen habe: Das burschikos auftretende Vorstandsmitglied Frau Anne Regine Niebuer war bei uns zu einer Vorstandssitzung im Haus, als ich mit Vorschlägen und Beschwerden zum Studium hereinplatzte und Verbesserungen forderte. Schlagfertig sagte sie: „Werd erst einmal Mitglied, denn wir handeln im Auftrag der Mitglieder.“ So begann meine bildungspolitische Aktivität nach dem Motto: „Wenn du etwas ändern oder bewegen willst, geh dorthin, wo du etwas gestalten kannst, und mach es besser!“

Mit der VBE-Studentengruppe in Kiel fing es an. In den ersten Jahren lernte ich viel über das Vereinswesen: Die Neugründung des VBE als Zusammenführung von katholischem und evangelischem Lehrerverband im Jahre 1975 als Pendant zur DGB-Lehrergewerkschaft, die sich ebenfalls formierte; viele Sitzungen mit strittigen Themen, Satzungsbedeutung und Wahlen.

Schon früh nahm ich an den bundesweiten Junglehrersitzungen teil und gründete mit anderen Landesvertretern den heutigen „Jungen VBE“.

Angedockt an den Vorstand interessierte mich insbesondere die Gestaltung der Verbandszeitung, die immer noch „Mitteilungen“ heißt. Den Segen heutiger Zeitungsgestaltung, digital und vom heimischen Schreibtisch aus, kann ich im Rückblick auf über 40 Jahre sehr gut erfassen; damals mit Letrafix – heute mit Computer, damals persönlich bei der Druckerei – heute per Mail vom Laptop aus.

Du hast dich mit dem Erwerb „des sonderpädagogischen Lehramtes“ einem schwierigen Bereich der angewandten Schulpädagogik zugewandt, und dies, wie wir aus deinen Erzählungen heraushörten, mit „Kopf, Herz und Hand“. Was war für dich – rückblickend – prägend, wo konntest du mitwirken und was bedeutet der bundesweit eingeschlagene Weg der „inkluisiven Schule“ für die förderpädagogische Verantwortung?

Ich wurde schon früh mit 33 Jahren zum Schulleiter eines Förderzentrums (L) gewählt. Die erzieherische Stärke und Kraft einer verhältnismäßig kleinen Schule

war für mein engagiertes Kollegium motivierend. Wir wollten als Ziel ein hohes Maß an Selbstständigkeit für unsere Schülerinnen und Schüler erreichen und konnten wegen der Größe Unterricht in einer Form gestalten, der anderweitig nicht möglich gewesen wäre; u. a. Schulfestern, regelmäßige Ausflüge der ganzen Schule, Kanutaining mit mehrtägigen Ausflügen, Schulfrühstücke, Wald- und Strandtage, umfangreiche Berufshinführung, Mobilitätstraining im Ort und in der nahen Landeshauptstadt Kiel etc. – Alles ausgerichtet an dem Grundsatz „Groß hilft Klein“ und vor allem individuell.

In all den Jahren war ich für den VBE Mitglied im Landeshauptpersonalrat der Lehrkräfte.

Der bundesweite Weg zur inklusiven Schule war für Schleswig-Holstein als Vorreiterland mühsam und steinig. Die Schulen wurden mit sehr hohen Erwartungshaltungen überzogen, denen kaum eine Schule gerecht werden konnte. Unterstützung durch höhere Lehrerruweisungen ließ lange auf sich warten, sodass wir diesen Weg langsamer und auf Nachhaltigkeit bedacht beschrritten. Eine angemessene Versorgung der schwachen Schüler*innen mit und ohne sonderpädagogischen Förderbedarf war bis heute nicht zu leisten, wenn unter „angemessen“ optimale Förderung zu verstehen ist. Zum Zeitpunkt meines Ausscheidens aus dem Dienst bestand unsere ehemals kleine Schule aus einem kleinen Förderzentrum selbst (35 Schüler*innen) und weit über 200 Kindern und Jugendlichen, die in 11 Schulen und 13 Kindertagesstätten gefördert wurden.

Landeshauptvorstand des VBE –
hier mit Bildungsministerin Karin Prien



Zu Besuch bei ...

Delegiertenversammlung 2015 mit frisch gewähltem Vorstand
(v. l. n. r.: Martinen, Sanders, Bodenhausen-Plötz, Gummert, Runde, Firlus)



In den Sitzungen der „VBE Nord AG“ erfuhren wir Teilnehmer von den berufspolitischen, schulstrukturellen und bildungsorganisatorischen Herausforderungen, denen du dich mit deinem Vorstandsteam – veranlasst durch diverse koalitionswechselnden Landesregierungen – in Schleswig-Holstein stellen musstest. Dabei habt ihr die gewerkschaftliche Konkurrenz nicht gescheut und zunehmenden Einfluss in der Politik und in der Lehrerschaft gewonnen. Was und wie ist euch das gelungen? Gleichzeitig hast du deine Neugierde, neue pädagogische Wege und Einstellungen auszuprobieren, in unseren Kreis getragen. Woraus schöpfst du diese Aufgeschlossenheit?

dbb-Gewerkschaftstag 2017 –
neben Michael Blanck, Landesvorsitzender M-V



An dieser Stelle zitiere ich gern den Satz der niedersächsischen VBE-Landesvorsitzenden Gitta Franke-Zöllmer: „Landesregierungen kommen und gehen, beständig sind die Forderungen und Beschlüsse der Verbände wie die des VBE.“

Als verhältnismäßig kleiner Landesverband des VBE hatten wir den Vorteil kurzer Entscheidungs- und Beschlusswege. Manches Mal brauchten wir nur die Ärmel aufzukrempeln und loszulegen. Wir konnten bei problematischen Schulgesetzänderungen beachtliche Lehrervoten zusammentrommeln, die Wirkung zeigten. Im Besoldungsgesetz ist es auch unser intensives Engagement gewesen, dass für alle Gemeinschaftsschullehrkräfte nun A 13 gilt und für die Grundschullehrkräfte bis 2025 die Besoldung schrittweise auf A 13 angehoben wird. Ein Baustein guter Gewerkschaftspolitik war die Qualität unserer Personalräteschulungen. Jährlich konnten wir über 600 Personalräte schulen. Eine respektable Fangeinschaft für den VBE und seine Ziele konnten wir so zusammenstellen.

Für neue Wege und Einstellungen in Pädagogik und Unterricht standen mir zwei sehr gute Freunde zur Seite: Hermann Herbers mit seinen Grundschulideen und Jürgen Kaletsch mit seinen Ideen zum individualisierten Unterricht und neuen Lern- und Denkansätzen. Mit ihrer nicht unerheblichen Unterstützung konnte der VBE S-H neue Wege wagen und im Bundesvorstand vertreten.

Es ist außer Frage, dass die Idee zu einem „Norddeutschen Lehrertag“ – getragen von den VBE-Verbänden in M-V, S-H, HH, HB, Nds., Bbg., Berlin, S-Anh. – auf dich und deinen Verbandsfreund Michael Blanck, Vorsitzender in Mecklenburg-Vorpommern, zurückgeht und mit dem 11. NDLT 21 in Rostock durch den Hauptredner Bundespräsident a. D. Dr. h. c. Joachim Gauck einen weiteren Höhepunkt erfährt. Was waren deine Motivation zu einem unkomplizierten Brückenschlag nach der „Wende“ (1989) und der deutschen Wiedervereinigung zu den Berufskollegen in Nordostdeutschland und deine pragmatische Förderung von Lösungen schulischer und pädagogischer Alltags Herausforderungen?

Die Wende war für uns alle eine echte Wende oder Neuausrichtung in der Bildungspolitik. Gewohntes kam durch neue Beispiele auf den Prüfstand und Diskussionen bekamen neue Inhalte. Begegnungen gab es über Schulbesuche und Personalräteschulungen. Sie waren spannend, denn das Zuhören war gefordert.

Zu Besuch bei ...

Die Norddeutschen Lehrtage des VBE sollten hier einen Beitrag leisten. Sie entwickelten sich zunehmend zu einem Ideenpool und einem sehr informativen Lehrertreffen aus 7 Bundesländern zunächst in Schwerin und nun zum zweiten Mal in Rostock.

Eine besonders enge Verbundenheit entwickelte sich zu unserem Nachbarland Mecklenburg-Vorpommern. Privat und mit meinen Schülerinnen und Schülern konnte ich seit der Wende dieses ausgezeichnete Paddelrevier erforschen. Zu dem VBE-Landesvorsitzenden Michael Blanck baute sich eine enge Freundschaft auf; unsere Vier-Augen-Brainstorm-Sitzungen am Rande der vielen Bundestagungen waren bemerkenswert effektiv. Wir haben es geradezu genossen.

Bei allen dem Alter geschuldeten Einschränkungen hat sich der Familienmensch Rüdiger Gummert nicht „ins stille Kämmerlein“ an der Ostseeküste zurückgezogen. Er wirkt weiter mit der dritten Generation im Rückraum des Verbandes und geht seinen Verpflichtungen und Hobbys nach. Deshalb lassen wir uns gern von ihm noch einmal inspirieren: Rüdiger, was rätst du uns, damit wir zukunfts offen/ zukunfts zugewandt bleiben?

Der Lehrerberuf ist für mich ein spannender Beruf, nicht gleichförmig und unspektakulär schon gar nicht. Der Versuch, das Denken der Kinder und Jugendlichen zu erfassen und im Unterricht zu berücksichtigen, ist eine Dauerbaustelle für die Lehrkraft. Mir halfen Fachliteratur, Fortbildungen (auch mal artfremd), Fachvorträge und Diskussionen, meine Einstellung in regelmäßigen Abständen neu zu justieren. Ich kann nur raten, lernoffen zu bleiben. Früher war nichts besser. Gewohnheiten im Handeln und Denken gehören regelmäßig auf den Prüfstand und man muss sich auch mal anstoßen lassen. Es ist ziemlich arrogant, auf der Stelle zu treten und zu erwarten, dass die Welt sich ändert. Sinnvolles muss aber mit Regeln und Ritualen im Schul- und privaten Leben gepflegt und verankert werden. Beides in Einklang zu bringen ist eine lebendige Aufgabe.

Corona hat uns in vielerlei Hinsicht die Augen geöffnet, welche Bedeutung Schule in unserer Gesellschaft hat, wie schnell und subtil Kinder und Jugendliche Schaden nehmen können und welche Wirkmacht Beziehungsarbeit untereinander und über die Lehrkraft hat (wenn sie fehlt). Hier wünsche ich mir Einsichten bei den Verantwortlichen und ein glückliches Händchen für die Forderungen des VBE.

Zwei Gesichter: als Schulleiter bei einer Schulentlassungsfeier, als Großvater auf der Kieler Förde



VITA RÜDIGER GUMMERT

Jahrgang	1952
1973 – 1977	Studium der Sonderpädagogik
1977 – 1979	Vorbereitungsdienst Sonderpädagogik, davon: 1977/78 Lernbehindertenpädagogik in Tarp/Schleswig 1978/79 Sprachheilpädagogik in Kiel
1979 – 1985	Sonderschullehrer im Förderzentrum Niebüll
1985 – 2017	Schulleiter Förderzentrum, Schönkirchen bei Kiel
1975 – 1987 –	VBE-Studentengruppe Mitglied im Landesvorstand des VBE, Öffentlichkeitsarbeit / Verbandszeitung, später stellv. Landesvorsitzender
1986 – 2017	Mitglied im HPR(L)
2001 – 2019	Landesvorsitzender des VBE
2001 – 2019	Mitglied im Bundesvorstand des VBE
2013 – 2019	stellv. Bundesvorsitzender des VBE, Geschäftsbereich Beamtenpolitik und Mitglied im Bundeshauptvorstand des dbb



Baden-Württemberg



Im kostenlosen ganztägigen Seminar gab es zahlreiche Tipps und Ratschläge für die VBE-Mitglieder

GANZTÄGIGES VBE-SEMINAR „BERUFSENDE IN SICHT – UND DANN?“

VIELE TIPPS UND ANREGUNGEN ZUR GESTALTUNG DES RUHESTANDS

Die einen waren mit dem Ruhestand schon vertraut, andere traten dieses Jahr in den Ruhestand und eine weitere Gruppe von noch im Schuldienst Stehenden interessierte sich für die zahlreichen Tipps und Ratschläge, die sie sich beim für VBE-Mitglieder kostenlosen ganztägigen Seminar holen wollten.

Lebenserwartung und

Renten-/Pensionsbezugszeiten nehmen zu

1889 lag die durchschnittliche Lebenserwartung für Männer noch bei 46 Jahren und bei Frauen bei 52 Jahren; 2020 bei Männern bei 78,9 und bei Frauen bei 83,6 Jahren in Deutschland. Oder: 1960 betrug die durchschnittliche Rentenbezugsdauer bei Frauen 10,6 Jahre, bei Männern 9,6 Jahre. 2018 bei Männern 18,1 Jahre und bei Frauen 21,8 Jahre. Auch die immer bessere Gesundheitsversorgung im Alter trägt mit dazu bei, dass der Ruhestand heute einen völlig anderen Stellenwert erhalten hat. „Dem einzelnen Menschen stehe jetzt prinzipiell frei, all die Dinge wie Muße, Freizeit, Bildung und produktive Tätigkeiten in einer Weise zu kombinieren, die zu ihm passen und ihm gut tun – im Ruhestand jedoch erfreulicherweise ohne den Leistungsdruck und den Erfolgszwang der beruflichen Phase“, formulierte es unsere Referentin, Ursula Lenz aus Köln. So leben und handeln zu können, erhöhe nachweislich die Lebensqualität.

Eigene Initiative und Mut zu Neuem

Ein längeres Leben erfordere auch im Ruhestand, Neues hinzuzulernen. So setze ein Altwerden in Selbstständigkeit ein gutes Gedächtnis und Alltagskompetenzen voraus. Dazu gehörten der Umgang mit den Medien, das Wissen um Unterstützungsangebote, um Vorsorgemöglichkeiten und um Leistungen der Pflegeversicherung. Die Auseinandersetzung mit Neuem halte fit und vermittele das Gefühl, das Leben „im Griff“ zu haben. Ursula Lenz führte weiter aus: „Dass wir

älter werden, darauf haben wir keinen Einfluss, aber wie wir älter werden, das liegt auch in unserer Hand.“

Für die Vorbereitung auf den Ruhestand empfahl Frau Lenz, für sich herauszufinden:

- „Was gibt meinem Leben Sinn und Freude und wofür möchte ich das Freisein von Zwängen und Belastungen nutzen?
- Hat mir meine Arbeit Freude bereitet, sodass ich sie gerne – wenn auch vielleicht begrenzt – fortsetzen möchte?
- Was ist mir wirklich wichtig? Wovon träume ich noch?
- Was wollte ich schon immer machen, das ich nie tun konnte? Ist es immer noch mein Wunsch oder sind es unreflektierte Jugendträume? ...“

Das Leben im Ruhestand strukturieren

Es gelte, dem Ruhestandsleben, in dem man oft erstmals im Leben über seine Zeit autonom verfügen könne, möglichst bald wieder einen Rhythmus zu geben. Dies bedeute, dem Tagesverlauf eine lockere Struktur anzulegen, ohne sich selbst in Stresssituationen zu bringen. Mit zahlreichen Beispielen verdeutlichte Frau Lenz solche Tagesstrukturen.

Auch im Ruhestand sind Anerkennung und Bestätigung gefragt

Das Ausbleiben von Anerkennung und Bestätigung könne nach Lenz durchaus negative Auswirkungen auf das seelische und sogar das körperliche Wohlbefinden haben. Sie empfahl daher, sich folgende Fragen zu stellen:

- Was brauche ich, um mich wohlfühlen?
- Welche Form von Anerkennung und Bestätigung benötige ich?
- In welchen Bereichen könnte ich sie finden?
- Gibt es in meiner Umgebung Angebote, in denen ich meine Fähigkeiten einsetzen kann?

Baden-Württemberg

Weitere Themenfelder, die das Leben im Ruhestand betreffen, wie

- Partnerschaft und Familienleben,
- soziale Kontakte,
- unterschiedliche Typen von „Ruheständlern“,
- freiwilliges Engagement – für mich, mit anderen und für andere,
- wie finde ich ein Engagement, das zu mir passt,
- Aktivitäten im Ruhestand – Sinn erleben und sich einbringen,
- gesundheitsbewusste Ernährung,
- Bewegung sowie
- geistig fit und neugierig bleiben,

bestimmten zusätzlich den ganztägigen Seminarverlauf „Berufsende in Sicht – und dann?“ Nach spontanem, kräftigem Applaus für unsere Seminarreferentin Frau Ursula Lenz von allen Seminarteilnehmern bedankten sich Ekkehard Gabriel und Toni Weber abschließend im Namen des VBE BW für die vielen guten Empfehlungen, Ratschläge und das Aufzeigen von Zusammenhängen. Im nächsten Jahr beabsichtigt der VBE eine Wiederholung des Seminarangebotes für neue Interessenten.

■ Ekkehard Gabriel
VBE-Landesseniorensprecher

STEUERLICHE BEHANDLUNG VON PENSIONEN UND RENTEN

Pensionen und Renten unterliegen grundsätzlich der Steuerpflicht. Während Pensionen bereits bei der Auszahlung besteuert werden, erfolgt die Besteuerung der Renten im Nachhinein bei der Einkommensteuererklärung.

Bei der Besteuerung der Pensionen wird ein jährlicher Freibetrag nicht versteuert. Dieser besteht aus einem Versorgungsfreibetrag sowie einem Zuschlag zum Versorgungsfreibetrag.

Die Höhe des Freibetrags ist vom Jahr der erstmaligen Auszahlung der Pension abhängig und gilt für die gesamte Laufzeit der Pension.

Während für die Pensionen, die vor 2006 erstmals gezahlt wurden, ein jährlicher Freibetrag von maximal 3.900 Euro gilt, wird dieser Freibetrag stufenweise abgesenkt, sodass es bei Pensionen, die erstmals 2040 zustehen, gar keinen Freibetrag mehr gibt.

Für Pensionierungen, die in den nächsten Jahren erfolgen, gelten folgende Freibeträge:

Jahr der Pensionierung	Bis 2005	2019	2020	2021	2022	2025
Versorgungsfreibetrag + Zuschlag	3.900 €	1.716 €	1.560 €	1.482 €	1.404 €	1.170 €

Der Versorgungsfreibetrag sank bis 2020 jährlich um 156 Euro, danach sinkt er um 78 Euro jährlich, sodass es bei einem Pensionsbeginn ab 2040 keinen diesbezüglichen Freibetrag mehr gibt.

Obwohl Renten zunächst steuerfrei ausgezahlt werden, unterliegen auch sie grundsätzlich der Steuerpflicht. Die Rente wird allerdings noch nicht in voller Höhe besteuert. Vielmehr wird der Besteuerungsanteil

zunehmend gesteigert und ebenfalls im Jahr 2040 ist die volle Steuerpflichtigkeit gegeben.

Bei Renten, die vor 2006 erstmals gezahlt wurden, wird ein Besteuerungsanteil von 50 % der damaligen Rente nicht besteuert. Für Renten, die zurzeit oder in den kommenden Jahren erstmals bezahlt werden, gilt folgender Besteuerungsanteil:

Jahr des Rentenbeginns	Bis 2005	2019	2020	2021	2022	2025
Besteuerungsanteil	50 %	78 %	80 %	81 %	82 %	85 %

Bis zum Jahr 2020 stieg der Besteuerungssatz jährlich um 2 %, danach jährlich um 1 %, sodass bei einem Rentenbeginn ab 2040 eine volle Besteuerung eintritt. Dass in der Vergangenheit viele Rentnerinnen und Rentner nicht steuerpflichtig wurden, liegt daran, dass zunächst das steuerliche Einkommen den Grundfreibetrag überschreiten muss, bevor eine Steuerpflicht einsetzt. Der Grundfreibetrag liegt für das Jahr 2020 bei 9.408 Euro für Alleinstehende und bei 18.816 für Ehepaare.

Sollten Renten neben Pensionen zur Auszahlung kommen, so muss unter Umständen eine Steuernachzahlung in Kauf genommen werden.

Neben dem Versorgungsfreibetrag erhalten Pensionäre und Rentner einen Werbungskosten-Freibetrag von 102 Euro jährlich.

Quelle: Ruhestand-Kompakt, NRW

■ Ekkehard Gabriel
VBE-Landesseniorensprecher



„FITNESS NACH CORONA WIEDERGEWINNEN“ – BEWEGUNG IST IM ALTER PFLICHTPROGRAMM

Während der andauernden Pandemie mussten insbesondere ältere Menschen ihre Kontakte stark zurückschrauben. Damit fehlten nicht nur die Treffen von privaten Gruppen und in Vereinen, sondern auch die damit verbundenen Aktivitäten in Form von Bewegung. Dabei ist doch bekannt, dass eine moderate und regelmäßige Bewegung für die „Älteren“ besonders wichtig ist – Bewegung und Sport ist nicht nur ein wichtiger Baustein, um das Immunsystem zu stärken und fit zu bleiben, sondern ist auch eine präventive Maßnahme gegen eine Erkrankung mit Demenz.

Körperliche Aktivitäten bringen Herz und Kreislauf in Schwung, stärken die Abwehrkräfte, kräftigen die Muskulatur und schulen die Koordination. Auch die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) empfiehlt Sport und Bewegung ausdrücklich als Mittel gegen psychische Belastungen in der Corona-Pandemie.

Im Alter kennt man seinen Körper – immer „am Ball bleiben“ und „nicht aus der Übung“ kommen.

Bewegung ist im Alter „Pflichtprogramm“

- regelmäßig bewegen, aber mit geringerer Intensität
- moderat belasten, nicht überbelasten
- vielseitig üben: Gleichgewicht, Koordination, Kraft, Beweglichkeit

- beim Üben immer weiteratmen, Pressatmung vermeiden
- bei Schmerzen um diese „Stellen“ herumtrainieren – das funktioniert
- moderat essen, sich gesund ernähren

Körperliche Aktivitäten in den Alltag „einbauen“

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, sich nach der „Auszeit“ durch Corona wieder mehr körperlich zu betätigen. Fangen Sie an und nutzen Sie zu Hause jede Gelegenheit, um das Sitzen zu unterbrechen, z. B.

- beim Telefonieren aufstehen und umhergehen;
- jede Treppe nutzen, langsam hinauf- bzw. heruntergehen;
- Taschen beidseitig tragen;
- sich beim Zähneputzen kurzzeitig auf ein Bein stellen;
- aus dem Sitz mehrmals aufstehen und wieder hinsetzen etc.



Es folgen einige exemplarische Beispiele, die in der Wohnung / im Flur / im Treppenhaus unter Einsatz des eigenen Körpergewichts sofort umsetzbar sind.

- **Balancieren:** mit kleinen Schritten über eine gedachte Linie balancieren, dabei immer einen Fuß vor den anderen setzen und dabei immer im Gleichgewicht bleiben. Versuchen, über die gedachte Linie im Scherenschritt zu gehen, ohne dabei die Orientierung bzw. das Gleichgewicht zu verlieren.

Gesundheit

- **Fingergymnastik:** der Reihe nach mit den Fingern der rechten Hand gegen den Daumen der linken Hand tippen. Danach ebenso mit den Fingern der linken Hand üben.
- **Ballenstand:** im Stand mit beiden Händen die Stuhllehne fassen. Anheben der Fersen bis in den hohen Ballenstand, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Danach wieder absenken, dabei möglichst die Fersen nicht ganz absenken. Darufhin erneutes Anheben.
- **Gleichgewicht halten:** Einbeinstand auf dem rechten Fuß, das andere Knie bis zur Waagerechten anheben und mit beiden Händen umfassen, ohne dabei das



Gleichgewicht zu verlieren. Anschließend in die Grundstellung zurück und gegengleich üben.

- **Liegende Acht:** ein Buch in die rechte Hand nehmen und damit eine große liegende Acht ausführen. Anschließend auch mit der linken Hand üben.
- **Liegestütz an der Wand:** Gesicht zur Wand, Arme gestreckt und mit den Händen abstützen. Abstand der Füße ca. 50 cm (je weiter der Abstand, desto schwerer wird der Liegestütz). Nun die Arme beugen, bis der Kopf leicht die Wand berührt. Anschließend die Arme wieder strecken und in die Ausgangsstellung zurück.
- **Kniebeuge zu zweit:** Handfassung und gleichzeitig in die halbe Kniebeuge gehen. Anschließend die Beine wieder strecken und in den Stand kommen.

■ Rudi Lütgeharm, Sportpädagoge



PENSIONIERT – WAS NUN?

ECHTE HILFE BEI DEN KRANKENKOSTENABRECHNUNGEN!

Für Beamte und deren Angehörige gilt: Mit der Pensionierung gelten im Beihilferecht und oft auch bei der PKV geänderte Bedingungen. Neue Bestimmungen müssen beachtet werden, Tarife ändern sich, und Erstattungen sind daraufhin zu überprüfen.

In dieser neuen Situation bietet der Service des Beihilfeberaters eine echte Entlastung. Seine Arbeit lässt sich am besten mit der des Steuerberaters vergleichen, wobei der Beihilfeberater seine Tätigkeit im Bereich des Beihilfe- und Krankenversicherungsrechts ausübt.

Medirenta bietet hier einen Komplett-Service, der weit mehr umfasst als die reine Beratung. Zur Entlastung

von komplexen Verwaltungstätigkeiten kommt beim Komplett-Service der Medirenta der Vorsorgeaspekt hinzu. Denn der Beihilfeberater vertritt die Interessen seiner Mandanten gerade auch dann, wenn diese z.B. aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage sind, sich selbst um die korrekte Abrechnung ihrer Krankenkosten zu kümmern. So sorgen Sie vor und entlasten Ihre Angehörigen.

Die Mandanten der Medirenta schicken einfach sämtliche Unterlagen, ihre Krankenkosten betreffend, an die Spezialisten in Berlin. Alles Weitere erledigt das Beihilfeteam dort, bis hin zu außergerichtlichen Widersprüchen.

Beihilfe – leicht gemacht!

Gesundheit ist für uns alle ein hohes Gut. Im zunehmenden Alter aber gewinnt sie noch mehr an Wert! Für Privatversicherte, Beamte und deren Angehörige bedeutet das – neben der Sorge ums körperliche Wohl – auch die Last der Beihilfe-, Kranken- und Pflegekostenabrechnungen.

Diese Last trägt **MEDIRENTA** gerne für Sie. Wir übernehmen für Sie alle Vorgänge rund um die Abrechnung Ihrer **Krankenkosten**: Anträge, Beleg- und Erstattungsprüfungen, die gesamte Korrespondenz und vieles mehr – **bundesweit**.

MEDIRENTA
CLASSIC



Unser **Komplett-Service** entlastet Sie sofort und sichert Ihre Ansprüche. Gehen Sie für sich und Ihre Angehörigen auf Nummer sicher: Vertrauen Sie auf unsere Kompetenz und die Erfahrung von rund 40 Jahren als Beihilfeberater und zugelassener Rechtsdienstleister.

Informieren Sie sich, rufen Sie uns an:

030 / 27 00 00



info@medirenta.de

www.medirenta.de

Senioren im Ehrenamt

DIE STIMME DER ÄLTEREN HÖRBAR MACHEN

MICHAEL BREIDBACH, EHRENAMTLICHER PRESSESPRECHER DER SENIORENVERTRETUNG DER STADT BREMEN



Michael Breidbach

Soll Bus und Bahn fahren für Menschen über 60 günstiger sein? Muss eine Rentnerin ihre Wohnung verlassen, weil sie nach dem Tod ihres Mannes die Miete nicht mehr aufbringen kann? Das sind zwei der zahlreichen Themen, die Michael Breidbach als Pressesprecher der Seniorenvertretung Bremen jeden Tag beschäftigen. Mit seinem ehrenamtlichen Engagement hilft der 67-Jährige dabei, die Stimme der Älteren in der Stadt hörbarer zu machen.

Seit knapp einem Jahr engagiert sich Breidbach für die Interessenvertretung der rund 180.000 über 60-Jährigen in dem Stadtstaat. Die Altersgruppe macht knapp ein Drittel der Einwohner in dem Bundesland aus. Tendenz steigend. Die Aufgabe sei gesellschaftlich sehr wichtig, sagt Breidbach. Und das mache ihm viel Freude. Ein Beispiel: In der Seniorenvertretung wird gerade diskutiert, ob jemand, der altersbedingt freiwillig seinen Führerschein abgibt, anschließend kostenlos den öffentlichen Nahverkehr nutzen darf. Eine vielschichtige Frage, bei der es um Sicherheit im Straßenverkehr ebenso wie um die Teilhabe der älteren Generation am öffentlichen Leben geht.

Engagement für die gute Sache, für mehr Teilhabe und Ausgleich, ist Michael Breidbach schon vor seinem Ruhestand nicht fremd gewesen. Jahrzehntlang war er Betriebsratsvorsitzender bei einem globalen Konzern. „Beruflich war ich immer sehr eingespannt. Nachdem ich in Rente gegangen war, habe ich eine Aufgabe gesucht, die meinen Fähigkeiten entspricht und sinnvoll ist“, erzählt er.

AUFGABEN VON SENIORENVERTRETUNGEN

In den Bundesländern ist die Mitwirkung von älteren Menschen höchst unterschiedlich geregelt. In einigen Bundesländern, etwa in Berlin, gibt es ein Seniorenmitwirkungsgesetz. Grundsätzlich arbeitet die Seniorenvertretung parteipolitisch und konfessionell ungebunden. Sie setzt sich für die spezifischen Belange alter Menschen und für die Lösung politischer und gesellschaftlicher Fragen ein. Sie vertritt in der Öffentlichkeit die Interessen der Seniorengeneration, nimmt Anregungen entgegen und spricht mit Entscheidungsträgern. Sie arbeitet bei Planungen und Maßnahmen mit, die ältere Mitbürger betreffen, und erarbeitet und kommuniziert entsprechende Anfragen und Stellungnahmen.

Die Seniorenvertretung ist eine vom Senat genehmigte selbstständige Institution des Landes Bremen, die eng mit der Sozialbehörde zusammenarbeitet. Sie besteht aus neun gewählten Vorstandsmitgliedern. Der Pressesprecher wird vom Vorstand ernannt. Die Mitglieder kommen aus den unterschiedlichsten Bereichen. Beispielsweise aus der Lokalpolitik oder von Sozialverbänden. Wer mitarbeiten will, kann sich etwa einem der Arbeitskreise, die die Arbeit des Vorstands begleiten, anschließen. Breidbach kam über die Lokalpolitik zur Seniorenvertretung. Ein Bekannter, der lange dabei war, wollte – mittlerweile 90-jährig – sein Amt niederlegen und fragte ihn, ob er mitmachen wolle. Breidbach wollte.

Nicht nörgeln, sondern gestalten

Zu Breidbachs Aufgaben gehört es, alle zwei Monate die Zeitung der Vertretung zu produzieren, die Homepage zu betreuen, mit der Presse zu sprechen, an Veranstaltungen teilzunehmen und Projekte voranzutreiben. Bei einem der aktuellen Projekte geht es um „Einsamkeit im Alter“. Die Seniorenvertretung will, dass Bewohner in Pflegeheimen zukünftig mehr digitale Medien zur Kommunikation nutzen können. Damit wollen sie vermeiden, dass es wieder zu monatelanger Isolation vieler Bewohnerinnen und Bewohner kommt. Während der pandemiebedingten Schließungszeit der Heime mussten viele Ältere bekanntlich ohne oder nur mit sehr geringen Kontakten zur Familie auskommen. Viele litten sehr unter dieser Situation. Die Stimme der Betroffenen war leider in der öffentlichen Debatte sehr wenig hörbar.

Ein Grund mehr für die Seniorenvertretung, jetzt dafür zu sorgen, dass sich das nicht wiederholt. Bei dem Projekt geht es aktuell im ersten Schritt darum, zu klären, welche Pflegeheime welche Art von Ausstattung besitzen. Gibt es Bedarf, hilft die Seniorenvertretung anschließend bei der Finanzierung von weiterer Technik.

„Nicht nörgeln, sondern gestalten“, beschreibt Breidbach seine Motivation und wirkt dabei ziemlich zufrieden. Wichtig ist ihm, dass das Team produktiv zusammenarbeitet und dass am Ende des Tages Ergebnisse zu sehen sind, sagt er. Das Geld als Motivation fällt weg. Die Aufgabe ist ein Ehrenamt mit einer geringen Aufwandsentschädigung. Trotz aller Freude an der Arbeit gebe es manchmal auch anstrengende Momente. Etwa wenn sich Mitstreiter gegen notwendige Veränderungen stemmen. Bisher konnte das Breidbach nicht stoppen. Bei der Zeitschrift hat er schon einiges

Service

angestoßen. Er hat ihr ein professionelles Layout verpasst und Farbdruck eingeführt. Ein weiterer Schritt dahin, dass die Stimme der Älteren deutlicher gehört wird.

■ Nina Braun



Mehr Infos zur Seniorenvertretung Bremen unter
<https://seniorenlotse.bremen.de/>

INFORMATIONEN IHRER POLIZEI IM ALTER SICHER LEBEN

Betrüger suchen sich gern Personengruppen aus, die vermeintlich auf ihre Tricks leichter reinfallen – zum Beispiel ältere Menschen, wie die Vereinzelung in der anhaltenden Corona-Pandemie erneut bewiesen hat. Die Täter und Täterinnen spekulieren darauf, dass ihre Opfer nicht gut informiert und einfach zu verunsichern sind. Deshalb lautet der Appell: Seien Sie auf solche Betrügereien gut vorbereitet, handeln Sie in Verdachtsfällen von Betrug schnell, die Polizei hilft dabei.

Die Broschüre möchte Sie über alte und neue Tricks von verschiedenen Tätergruppierungen aufklären. In der Einleitung heißt es dazu: „Lernen Sie, Situationen richtig einzuschätzen, und wehren Sie sich gegen Trickdiebe, die versuchen, in Ihre Wohnung zu gelangen. Entlarven Sie falsche Verwandte und erkennen Sie betrügerische Gewinnversprechen ... Ob direkt vor der Wohnungstür, per Telefon, E-Mail, Brief oder über das Internet, Betrüger nutzen jede Chance, seien Sie einen Schritt voraus.“

Beratungsstellen finden Sie unter:

<https://www.polizeiberatung.de/opferinformationen/beratungsstellensuche/>

Tipps für den Fall, dass Sie oder jemand in Ihrem Umfeld Opfer einer Straftat geworden ist, gibt es auf

<https://www.polizei-beratung.de/opferinformationen>

Ansprechpartner für die Betreuung als materiell und emotional Geschädigte erhalten Sie seriös bei den Damen und Herren des WEISSEN RINGES unter www.weisser-ring.de (Online-Beratung) oder über das bundesweite Opfer-Telefon: 116006. In der Broschüre finden Sie die Anschriften der Länderbüros.

Herausgeber der Broschüre (Stand 2020) ist die „Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes, Zentrale Geschäftsstelle, Taubenheimstraße 85, 70372 Stuttgart“: www.polizei-beratung.de



NÜRNBERGER
VERSICHERUNG

Auch Unvorstellbares lässt sich regeln.

Mit der NÜRNBERGER Bestattungsvorsorge sichern Sie sich das beruhigende Gefühl, an alles gedacht zu haben.

Holen Sie Ihr Angebot bei:
MBoeD@nuernberger.de

NÜRNBERGER Lebensversicherung AG
 Ostendstraße 100, 90334 Nürnberg
 Telefon 0911-5314871, www.nuernberger.de



Rechtstipp

von Dr. jur. Florian Schröder (www.SchILFs.de)

TÄTIGKEITEN WÄHREND DER RENTE/PENSION



Dr. jur. Florian Schröder
(www.SchILFs.de)

Pensionierte und verrentete Lehrkräfte stehen meistens noch voll im Leben und engagieren sich erfahrungsgemäß gerne in verschiedensten Vereinen und Ehrenämtern oder in einem entgeltlichen Beschäftigungsverhältnis. Während klassische Tätigkeiten als „einfaches“ Mitglied eines Vereins üblicherweise unentgeltlich erfolgen und Versicherungsschutz über die vom Verein abgeschlossenen Versicherungen besteht, gelten für echte Ehrenämter spezielle Privilegien, zugleich können aber auch etwaige Einkünfte für die Höhe von Pension bzw. Rente von Bedeutung sein:

- Ehrenämter sind Funktionen, die im Auftrag einer Behörde oder öffentlich-rechtlichen Körperschaft (z. B. Stadt oder Gemeinde) erfolgen, unentgeltlich sind (wobei maßvolle Aufwandsentschädigungen wie bei kommunalen Mandatsträgern keine Entgeltlichkeit im Rechtssinne darstellen) und bei denen kein Beschäftigungsverhältnis besteht. Denkbar ist hierbei z. B. der Einsatz als Schöffin oder Schöffe im Gericht (z. B. Straf-, Arbeits- oder Verwaltungsgericht), als Wahlhelfer oder kommunaler Mandatsträger, also gewählter Abgeordneter im Stadt-/Gemeinde-/Samtgemeinderat oder Kreistag. Entsprechende gemeinnützige Tätigkeiten werden durch das Sozialgesetzbuch VII privilegiert, indem die gesetzliche Unfallversicherung Unfälle, die im Zusammenhang mit dem Ehrenamt geschehen, absichert. Details und eine Vielzahl weiterer Fälle sind übersichtlich auf www.dguv.de dargestellt.

- Wird hingegen eine entgeltliche Tätigkeit während des Ruhestandes ausgeübt, gelten versicherungsrechtlich die üblichen Regelungen für Berufstätige. Hinsichtlich der finanziellen Hinzuverdienst-Grenzen gilt Folgendes: Grundsätzlich dürfen pro Kalenderjahr bis zu 6.300 € hinzuverdient werden, ohne dass dies für Rentner/-innen zu Abzügen bei der Rente führt. Für das laufende

Jahr 2021 wurde diese Grenze allerdings massiv erhöht, nämlich auf 46.060 €! Zweck dessen ist es, pandemiebedingte Personalengpässe für die Arbeitswelt möglichst flexibel ausgleichen zu können. Je nach weiterer Entwicklung der Pandemie bleibt abzuwarten, ob auch für das kommende Jahr an einer Erhöhung festgehalten wird. Die jeweils aktuell gültigen Regelungen können unter www.deutsche-rentenversicherung.de nachgelesen werden.

Für Pensionärinnen und Pensionäre stellt sich die Rechtslage etwas anders dar und ist zudem von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich. So regelt etwa für Niedersachsen § 64 des Nds. Beamtenversorgungsgesetzes (NBeamVG), dass für Ruhestandsbeamtinnen/-beamte die ruhegehaltsfähigen Dienstbezüge aus der Endstufe der Besoldungsgruppe, aus der sich das Ruhegehalt berechnet (zuzüglich des jeweils zustehenden Kinderanteils im Familienzuschlag), die Obergrenze darstellen, ab der weitere Einkünfte die Pensionsansprüche (vorübergehend) mindern. Für Pensionärinnen/Pensionäre, die wegen nicht dienstunfallbedingter Dienstunfähigkeit oder auf eigenen Antrag in den Ruhestand versetzt wurden, beträgt die Höchstgrenze bis zum Ablauf des Monats, in dem die gesetzliche Altersgrenze erreicht wird, 71,75 % des oben dargestellten Betrages zuzüglich 450 €. Sofern das Einkommen aus einer Beschäftigung im öffentlichen Dienst stammt, wird nach Ablauf von 3 Jahren nach Erreichen der gesetzlichen Altersgrenze die Höchstgrenze um weitere 25 % erhöht.

Die jeweils aktuell gültigen Regelungen sind dem jeweiligen Landesbeamtenversorgungsgesetz bzw. (leichter verständlich) der Homepage der zuständigen Behörde (z. B. für Niedersachsen www.nlbv.niedersachsen.de) zu entnehmen.

MOTomed®

Beweglichkeit und Gehfähigkeit stärken,
Selbstständigkeit fördern, Bewegungs-
ängste abbauen, Schmerzen lindern und
die Freude an der Bewegung erhalten.



Bewegungstherapie

- + Wissenschaftlich belegt und langjährig erprobt
- + Intuitive Bedienung
- + Einfach zu reinigen und zu desinfizieren
- + Motorunterstützt
- + Made in Germany

Mehr Information:
www.motomed.de
07374 18-84



RECK

+ Plus

Plus-Rezept



Cannelloni mit Zucchini-Hack

ZUBEREITUNG

Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln. Zucchini putzen und raspeln. Hackfleisch in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl 4 Min. anbraten. 1 weiteren EL Öl zugeben und Knoblauch, Zwiebeln und Zucchini 2 Min. mitbraten. Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Hackmischung mit Salz, Pfeffer und 1 EL Thymianblättchen würzen und kurz abkühlen lassen.

Eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) mit 1/2 EL Öl fetten. Cannellonihülsen mit der Hackmischung füllen und in die Form legen. Béchamelsauce mit 1 EL Thymianblättchen würzen und gleichmäßig über die Nudeln gießen. Mit Käse bestreuen.

Cannelloni im heißen Ofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene 35–40 Min. goldbraun backen (Umluft nicht empfehlenswert). Falls der Käse kurz vor Ende der Garzeit zu dunkel wird, evtl. mit Alufolie abdecken.

Rezept Béchamelsauce: 30 g Butter schmelzen und mit 40 g Mehl bestäuben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren 2 Min. dünsten. 750 ml kalte Milch mit einem Schneebesen einrühren, aufkochen und bei milder Hitze 15 Min. kochen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

ZUTATEN

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln (kleine)
- 1 Zucchini
- 500 g Rinderhackfleisch
- 3½ EL Olivenöl
- 1½ EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Thymianblättchen (abgezupft)
- 12 Cannelloni
- 750 ml Béchamelsauce
- 80 g Gouda

VERSTECKTE NAMEN

Es haben sich mehrere Personen in den Text gemogelt, die Sie nun entdecken sollen. Die Vornamen können auch über zwei Worte verteilt sein!

1. Der verunglückte Postbeamte freut sich, dass er nach langem Krankenhausaufenthalt endlich nach Hause darf.
2. Auf keinen Fall kann die Gruppe die Ukrainerundreise in der derzeitigen Situation antreten.
3. Bei einer zünftigen Südtirolfahrt zum Törggelen mit Kastanien, Speck und Wein sollte man vielleicht auch ein wenig auf das Cholesterin achten.
4. Nach dem heftigen Sommergewitter in Karlsbad und Franzensbad waren viele Autos übersät mit Hageldellen.

LÖSUNG
1. Postbeamte, er nach, Krankenhaus, 2. Ukrainerundreise, 3. Südtirolfahrt, Cholesterin achten (Ester+Ina), 4. Sommergewitter in Karl (Eri+Inka+Karl), Franzensbad, Hageldellen

+ VBE-Ratgeber VORSORGE aktualisiert

EIN SERVICE DER VBE-SENIORENVERTRETUNG



Der geschätzte VBE-Ratgeber „Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Erklärung zur Organspende“ ist von Fachleuten für Medizinrecht, den Rechtsanwälten Putz, Sessel und Steldinger, im Auftrag des BLLV-Sozialreferates auf den neusten Stand gebracht wor-

den. VBE-Bundesseniorensprecher Max Schindlbeck schreibt dazu, dass auch persönliche Folgen der aktuell immer noch wirkenden Corona-Pandemie berücksichtigt wurden. Die angepassten Vordrucke bringen mehr Rechtssicherheit. Damit würden deshalb die alten nicht ungültig.

Den Ratgeber können interessierte Leserinnen und Leser ausschließlich online (per Mail) über die jeweiligen VBE-Landesgeschäftsstellen bzw. von ihren VBE-Seniorenvertretungen (Seite 2) beziehen.

2							6
3	5	6			4	7	2
	1						4
4	3		5			2	
	6	5				3	7
	7		1	9		4	
		8					3
6			7	2			
			6			5	



Einfach **informieren.**

KOMPLEXE VERBANDS- KOMMUNIKATION EINFACH MACHEN.

www.wilke-verbaende.de

PARTNER FÜR
Wilke VERBÄNDE
Einfach **kommunizieren.**



DIGITAL



PORTAL



DRUCK



AKADEMIE



AGENTUR



VERLAG