



Von links: Geschäftsstellenleiterin Diana Maleschewski, die Jubilar*innen Peter Sänger, Hannelore Döhring, Edith Wittrien und Edeltraud Berger sowie der Landesvorsitzende Joachim Wittrien.

Jahresabschlussversammlung 2019 des Landesverbandes Bremen

Ausblick auf die Projekte 2020

Auch in diesem Jahr hatte der Landesverband zu einem Jahresabschlusstreffen eingeladen. Es fand Anfang Dezember mit mehr als 40 Gästen im frisch renovierten Ausbildungsrestaurant des Berufsbildungswerkes Bremen statt.

Zu Beginn des Abends blickte der 1. Landesvorsitzende Joachim Wittrien auf ein interessantes, aber auch arbeitsreiches Jahr 2019 zurück und erinnerte an die Kreisverbandstagungen in Bremerhaven und Bremen, die Landesverbandstagung sowie an zahlreiche Veranstaltungen, Schulungen und Messen. „Wir und auch Sie können stolz darauf sein, was wir in diesem Jahr gemeinsam bewegt haben“, sagte Joachim Wittrien und bedankte sich herzlich bei allen ehrenamtlich und hauptamtlich Tätigen für ihren Einsatz.

2020 werde der Landesverband Bremen das Thema „Armut“ in den Vordergrund

stellen, berichtete er. „Unser Bundesland weist nach der jüngsten Erhebung des Statistischen Bundesamtes mit 22,7 Prozent das bundesweit höchste Armutsrisiko auf. Hier werden wir mit aller Kraft Einfluss nehmen und auf politischer Ebene Maßnahmen einfordern!“ Auch die neue SoVD-Kampagne „Mit dir. Für alle. Gegen soziale Kälte“ werde dies unterstützen.

Bevor es zum geselligen Teil des Abends überging, ehrte der Landesvorsitzende vier Mitglieder. Darunter waren Peter Sänger mit 15 Jahren als Revisor, Edith Wittrien für 20 Jahre und Hannelore Döhring für 65 Jahre Mitgliedschaft sowie Edeltraud

Berger, die in diesem Jahr acht Mitglieder geworben und damit den alljährlichen Wettbewerb „Mitglieder werben Mitglieder“ gewonnen hat. Sie darf mit einer Begleitperson ein Wochenende in Berlin verbringen.

In den anschließenden Gesprächen war auch die gelungene Renovierung des früheren Ausbildungsrestaurants „Mondial“, das jetzt „Restaurant Franke“ heißt, Thema. Die Gäste lobten den maritimen Charme sowie die großzügige Raumaufteilung. „Die neuen Räume laden ein, wieder hierher zu kommen“, sagte Joachim Wittrien und schmunzelte: „Aber bitte nicht alle auf einmal!“

Jahresabschlusstreffen im Kreisverband Bremen

Helmuth Freese seit 70 Jahren Mitglied im SoVD

Am 10. Dezember 2019 wurden bei der Jahresabschlussveranstaltung des Kreisverbandes Bremen elf Mitglieder für ihre Mitgliedschaftsjubiläen geehrt. Ehrengast war Helmuth Freese mit 70 Jahren Mitgliedschaft im SoVD.

Die vorweihnachtliche Jahresabschlussveranstaltung fand im maritimen Ambiente des „Restaurant Franke“, einem Ausbildungsrestaurant des SoVD-eigenen Berufsbildungswerks nahe der Universität Bremen, statt. In diesem feierlichen Rahmen wurden die elf langjährigen Mitglieder ausgezeichnet. Die Geehrten erhielten kleine Geschenke als Anerkennung ihrer Treue. Besondere Aufmerksamkeit wurde Helmuth Freese für seine 70 Jahre Mitgliedschaft beim SoVD zuteil. Er trat am 1. August 1949 in den Verband ein und hatte im Laufe seiner langen Zugehörigkeit mehrere Funktionen innerhalb des SoVD inne. Landesvorsitzender Joachim Wittrien ließ es sich nicht nehmen, Helmuth Freese sowohl für dessen lange Mitgliedschaft als auch die vielfältigen Tätigkeiten beim SoVD während der 70 Jahre persönlich zu danken.



Von links: Kreisvorsitzender Klaus Möhle mit den Jubilar*innen Dieter Begander (20 Jahre), Helmuth Freese (70 Jahre), Ingrid Poggenbeck (10 Jahre), Manfred Stehmeier (10 Jahre), Manfred Wernicke (25 Jahre), Maria Stehmeier-Delfino (hinten, 10 Jahre), Ingrid Heile (vorn, 10 Jahre), Frank Lohstroh (25 Jahre), Gerlinde Zöllner (10 Jahre), Annedore Meyer (10 Jahre) und Inge Thies (10 Jahre).

Die Barmer Krankenkasse rät zu Arztbesuch bei wochenlang andauerndem Husten

Husten kann bedrohliche Ursachen haben

Obwohl Husten im Winter fast alltäglich ist, muss dahinter nicht immer eine Erkältung oder Influenza stecken. Denn dieser kann auch andere und sehr ernst zu nehmende Ursachen haben, darunter chronische Lungenerkrankungen. Schlimmstenfalls verbirgt sich dahinter sogar ein akuter Notfall. Die Barmer rät daher bei Husten zur Vorsicht.

„Eine Selbstmedikation bei Husten ist in Ordnung, solange sich die Beschwerden nach ein oder zwei Wochen auch wirklich bessern. Ist das nicht der Fall, sollte man einen Arzt aufsuchen, der der Ursache auf den Grund geht“, so Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der Barmer. Das gelte vor allem bei Kindern mit starkem Husten und Schwangeren. Zum

Arzt gehen sollten auch Menschen mit einer Herzerkrankung, vorwiegend nächtlichem Husten, starken Anfällen mit auffälligen Atemgeräuschen oder zusätzlich hohem Fieber, Schmerzen oder ungewolltem Gewichtsverlust.

Husten könne aber auch ein Notfall sein, bei dem umgehend der Rettungswagen alarmiert werden müsse. Das gelte un-

ter anderem bei starkem Husten oder auch Reizhusten mit Atemnot, akuten Schmerzen in der Brust, kaltem Schweiß und Kreislaufschwäche. Auch eine flache und schnelle Atmung oder blaugefärbte Lippen und Haut seien weitere Anzeichen für solch einen Notfall, so Marschall. Hier sollten Anwesende nicht zögern und den Notarzt anrufen.



Foto: Africa Studio / AdobeStock

Mit Dauerhusten ist nicht zu spaßen. Besser ist ein Arztbesuch.

Ortsverbände suchen Leute fürs Ehrenamt

Zur Unterstützung unserer Ortsverbände, die nicht nur die kulturellen Angebote für ihre Mitglieder vor Ort organisieren, suchen wir Interessierte, die neue Kontakte knüpfen und etwas aus ihrer freien Zeit machen möchten.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, eine neue Aufgabe suchen und gerne Näheres erfahren möchten, wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Kreisgeschäftsstelle. Wir freuen uns über Ihren Anruf:

Kreisverband Bremen: 0421/16 38 490,
Kreisverband Bremerhaven: 0471/28 006.



Glückwunsche



Foto: Dora Zett/fotolia

Allen Mitgliedern, die im Februar Geburtstag feiern, gratuliert der SoVD Bremen herzlich. Er wünscht diesen alles Gute, vor allem Gesundheit und Wohlergehen.

Allen derzeit erkrankten Mitgliedern wünscht der Landesverband eine baldige Genesung.

Noch freie Plätze

Der SoVD-Landesverband Bremen kann seinen Mitgliedern wieder einige freie Plätze bei der Warmwassergymnastik anbieten. Sie findet statt am Montag, Donnerstag und Freitag bei circa 32 Grad Wassertemperatur im Berufsbildungswerk Bremen in der Universitätsallee 20 in Bremen.

Wenn Sie etwas Gutes für sich und Ihre Gesundheit tun wollen, melden Sie sich einfach in der Landesgeschäftsstelle Bremen, Breitenweg 10-12, oder unter der Telefonnummer: 0421/1 63 84 90.

Dort erhalten Sie weitere Info, die genauen Zeiten und Details zu Ihrer Anmeldung.



Robert Kneschke/fotolia

Schon die Gelenke und der Schweiß kann nicht fließen: Bewegung im Wasser.



Sozialrechtsberatung

Hier finden Sie Kontaktadressen sowie Ansprechpartnerinnen und -partner des SoVD im Landesverband Bremen. Um Termine für eine Sprechstunde zu erhalten, wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Kreisgeschäftsstelle!

Landesverband / Landesrechtsabteilung / Kreisverband Bremen

Breitenweg 10-12, 28195 Bremen. Tel.: 0421/1 63 84 90, E-Mail: info@sovd-hb.de.

Kreisverband Bremerhaven

Barkhausenstraße 22, 27568 Bremerhaven. Tel.: 0471/2 80 06, E-Mail: kreis-bremerhaven@sovd-hb.de.

Die Verbraucherzentrale warnt Nutzer von Windows 7 vor Sicherheitsrisikos

Support für Windows 7 beendet

Nach rund 10 Jahren stellt Microsoft den Support für sein Betriebssystem Windows 7 ein. Weltweit liegt der Marktanteil wohl noch bei rund 25 Prozent. Für alle, die Windows 7 nutzen, steigt seit dem 14. Januar 2020 aber das Risiko: Werden neue Sicherheitslücken entdeckt, kann es sein, dass Microsoft sie nicht mehr per kostenlosem Update schließt.

Vom zukünftigen Homebanking mit Windows 7 ist dringend abzuraten, da im Schadenfall die Bank eine Haftung ablehnen könnte.

Wer Windows 7 auf einem PC installiert hat, sollte sich darum kümmern.

- Trennen Sie den PC dauerhaft vom Internetanschluss. Bei Sicherheitslücken in Windows 7 wäre das sonst ein großes Risiko. Seien Sie ebenso vorsichtig, wenn Sie etwa per USB-Stick, externer Festplatte, Handy, DVD oder einer anderen externen Quelle Daten übertragen. Auch dabei besteht ein steigendes Risiko, dass Schadsoftware Sicherheitslücken ausnutzt.
- Für einige Versionen von Windows 7 bietet Microsoft einen kostenpflichtigen Update-Service bis 2023 an. Für Privatleute mit einem PC lohnt sich das wohl nicht.
- Rüsten Sie Ihren PC mit einem aktuellen Betriebssystem aus und achten Sie darauf, dass Ihre Soft- und Hardware damit kompatibel sind. Als kostenloses alternatives Betriebssystem ist zum Beispiel Linux bekannt.
- Kaufen Sie einen neuen PC



Foto: Andrey Popov/AdobeStock

Onlinebanking unter Windows 7 ist künftig sehr riskant.

und entscheiden Sie sich dabei für ein aktuelles Betriebssystem.

- Der Wechsel aufs aktuelle Betriebssystem kann auch noch über ein kostenloses Upgrade funktionieren. Sie müssen dann nichts neu kaufen.

Ein weiterer Knackpunkt kann bei älteren Geräten außerdem sein, dass einige Programme und Geräte nicht mit Windows 10 kompatibel sind. Haben Sie solche Anwendungen installiert, kann es sein, dass sie nach dem Upgrade nicht mehr funktionieren. Oder es kommt z. B. kein Ton mehr, weil die Sound-

karte des PCs keine Treiber für Windows 10 bekommen hat.

Windows 10 hat etwas höhere Anforderungen an den PC als Windows 7. Das Gerät kann also nach einem Upgrade durchaus langsamer laufen und weniger freien Speicherplatz auf der Festplatte haben.

Wer hier unsicher ist und das Upgrade erst einmal ausprobieren möchte, sollte sich mit den Möglichkeiten der Systemwiederherstellung beschäftigen. Dann könnten Sie Ihr Gerät, sollte Windows 10 nicht wie gewünscht laufen, noch einmal auf Windows 7 zurückstellen.



Termine der Orts- und Kreisverbände

Landesverband Bremen

Wenn Sie Interesse haben, per E-Mail Infos über Veranstaltungen des SoVD zu erhalten, können Sie gern der Landesgeschäftsstelle Ihre E-Mail-Adresse mitteilen unter: info@sovd-hb.de.

Kreisverband Bremen Ortsverband Gröpelingen

15. Februar, 12 Uhr: Mitgliedertreffen, Torhaus Nord, Liegnitzstraße 63, 28237 Bremen. Um Anmeldung wird gebeten bis 10 Tage vor dem Termin bei Marianne Stelzenmüller, Tel.: 0421/84 73 02 78, oder Annegret Hensel, Tel.: 0421/39 63 430, jeweils montags bis freitags von 19 bis 20 Uhr. Der Ortsverband sucht noch Beisitzer*innen.

Ortsverband Bremen-Osterholz
17. Februar, 15 Uhr: Mitgliederversammlung und Infoveranstaltung.

24. Februar, 14.30 Uhr: Mitgliederversammlung mit Spie-

len, Basteln und Unterhaltung, zuvor die Sitzgymnastik.

Ort: AmeB Begegnungsstätte, Am Siek 43, 28325 Bremen.

Voranmeldung jeweils bei Ulrike Kröplin, Tel.: 0421/57 69 435, oder Fred Schwein-och, Tel.: 0421/47 11 60.

Ortsverband Süd

1. Februar, 12 Uhr: Kohlessen, „Zum Alois“, Breite Str. 12, 28757 Bremen.

Kreisverband Bremerhaven Ortsverband Bremerhaven Nord / Süd

Jeden dritten Dienstag im Monat, 15 Uhr: Mitgliederversammlung mit sozialpolitischen Vorträgen und Gesprächen, Altbürgerhaus, Neulandstr. 48, 27576 Bremerhaven.

Ortsverband Geestemünde

14. Februar, 15 Uhr: Mitgliederversammlung (Infoveranstaltung), Ernst-Barlach-Haus, Am Holzhafen 8, 27570 Bremerhaven. Auskünfte erteilen Karin

Michaelsen (Tel.: 0471/55 222) und Rosmarie Mangels (Tel.: 0471/73 545).

Ortsverband Leherheide

7. Februar, 12.20 Uhr: Mitgliederversammlung mit Kohlessen, Lukaskirchengemeinde Bremerhaven, Louise-Schroeder-Straße 1, 27578 Bremerhaven.

Kreisverband Bremen-Nord Ortsverband Blumenthal-Farge

19. Februar, 15 Uhr: Mitgliederversammlung, ab 17 Uhr: Gesamtvorstandssitzung, „Zum Grünen Jäger“, Farger Straße 100, 28777 Bremen.

Ortsverband Lesum

10. Februar, 18 Uhr: Vorstandssitzung, Lesumer Hof, Oberreihe 8, 28717 Bremen.

Ortsverband Vegesack

27. Februar, 16 Uhr: Mitgliederversammlung, Heinemann-Bürgerhaus, Raum E03, Kirchheide 49, 28757 Bremen.