

Senior*innen Newsletter



komba
gewerkschaft
nordrhein-
westfalen

BAGSO

KOMBA NEWS

VOR ORT

BUNTE ECKE



**Nähe ist
unsere
Stärke!**

Frühling 2026

Guten Tag!

Liebe kombaner*innen,

die ersten Monate des neuen Jahres liegen bereits hinter uns und wir blicken auf eine Zeit zurück, in der uns vieles bewegt hat. Ein jeder von uns hat Wünsche und Hoffnungen mit in das neue Jahr genommen. Ich denke, unser aller größter Wunsch für das neue Jahr ist Gesundheit und Frieden auf Erden. Ein friedliches Miteinander auf der ganzen Welt ohne Kriege und Bombeneinschläge, bei denen unschuldige Menschen ihr Leben lassen.

Gerade in bewegten Zeiten wie diesen wird deutlich, wie wichtig Zusammenhalt, Austausch und gegenseitige Unterstützung sind und dass auch unsere Gewerkschaft ein Ort ist, an dem genau das gelebt wird.

Die Zeit der Senior*innenkommission in der jetzigen Zusammensetzung wird im Mai dieses Jahres enden. Aus den letzten vier Jahren mit euch haben wir bei unseren gemeinsamen Gesprächen und Veranstaltungen viel für unsere Arbeit mitgenommen, dafür sagen wir danke.

Dieser Newsletter nimmt dies zum Anlass, ein Resümee zu ziehen und noch einmal auf das zurückzublicken, was uns als Senior*innenvertretung in den vergangenen Jahren besonders im Gedächtnis geblieben ist. Zugleich ist dies die letzte Ausgabe unter der aktuellen Senior*innenvertretung, bevor im Rahmen des Landesgewerkschaftstags eine Neuwahl stattfinden wird.

Einige von euch werden wir sicher beim Gewerkschaftstag am 4./5. Mai 2026 in Neuss sehen.

Wir wünschen euch eine schöne Osterzeit!

Bleibt gesund.

Eure Bärbel



Impressum

Herausgeberin:

Senior*innenvertretung der komba gewerkschaft nrw;
Norbertstraße 3, 50670 Köln,
Tel: 0221.9128520,
seniorenvertretung@komba.de;

Redaktion: Melanie Sunderkamp, Jasmin Jestel

Fotos: Canva, DBB NRW, komba, Marco Urban, dbb beamtenbund und tarifunion, komba gewerkschaft, Thomas Krupp, Adi Abt

Fotos Marco Urban
copyright Marco Urban-Fotojournalist
Lützowstraße 49a, 10785 Berlin
Tel: 0172-3932772
www.marco-urban.de

Der Senior*innen-Newsletter wird als pdf-Datei verschickt

komba news

Deutliche Rentenerhöhung zum 1. Juli 2026

Wie wird die Rentenerhöhung berechnet?

Der Wert eines Entgeltpunktes (Rentenpunkt) wird jedes Jahr zum 1. Juli neu festgelegt. Durch die Erhöhung um **4,24 %** steigt der Rentenwert im **Jahr 2026** von 40,79 € auf 42,52 € pro Entgeltpunkt. Grundlage für die Rentenanpassung ist die sogenannte Haltelinie von 48 % des aktuellen Durchschnittslohns. Mit dem „Rentenpaket 2025“ wurde diese Regelung gesetzlich bis zum Jahr 2031 verlängert. Ziel ist es, das Rentenniveau stabil zu halten und sowohl heutigen als auch zukünftigen Rentner*innen mehr Planungssicherheit zu geben.

Warum steigen die Renten?

Die gesetzliche Rente orientiert sich grundsätzlich an der Entwicklung der beitragspflichtigen Bruttolöhne in Deutschland (Rentenanpassungsformel). Maßgeblich ist dabei die Lohnentwicklung vom vorletzten zum letzten Jahr – für 2026 also die Entwicklung von 2024 auf 2025.

Neben der Lohnentwicklung fließen auch Veränderungen bei den Sozialversicherungsbeiträgen in die Berechnung ein. Diese führen in diesem Jahr zu einer minimalen Dämpfung von 0,01 %.

Ausschlaggebend für die Rentensteigerung ist somit vor allem der Lohnfaktor von 1,0425.

Kurz gesagt: Steigende Löhne führen zu steigenden Renten.

Tarifabschlüsse wirken sich aus

Hier zeigt sich deutlich, dass auch Rentner*innen von guten Tarifabschlüssen profitieren. So hat sich beispielsweise der Tarifabschluss im TVöD für den kommunalen öffentlichen Dienst im vergangenen Jahr mit einer Lohnsteigerung von insgesamt 5,8 % in zwei Stufen unmittelbar auf die Rentenentwicklung ausgewirkt.

Fragen rund um die Rente?

Bei Fragen zur Rente oder zum Übergang in den Ruhestand steht die komba gewerkschaft nrw ihren Mitgliedern jederzeit mit Informationen und rechtlicher Beratung zur Seite.

EINKOMMENSRUNDE TV-L

Ergebnis der TV-L Verhandlungen

5,8 % – so halten die Länder Anschluss



Am Ende einer sehr schwierigen Tarifrunde steht ein tragbarer Kompromiss, dem die Bundestarifkommission nach intensiver Diskussion zugestimmt hat. „Beharrlichkeit und Geschlossenheit haben uns gegenüber einem extrem schwierigen Verhandlungspartner am Ende den Erfolg gebracht“, bilanzierte dbb-Chef und Verhandlungsführer Volker Geyer. Besonders herausfordernd war die Haltung der Tarifgemeinschaft deutscher Länder (TdL), die Fortschritte wiederholt erschwert hat.

Während der Verhandlungen hat die TdL immer wieder versucht, Verschlechterungen durchzusetzen. So sollten unter anderem Regelungen zur Eingruppierung und Arbeitsbewertung verändert werden, was zu Herabgruppierungen hätte führen können. Auch bereits erzielte Einigungen standen zeitweise wieder zur Disposition. Diese Verschlechterungen konnten jedoch abgewehrt werden.

Der erzielte Kompromiss beinhaltet eine lineare Entgelterhöhung von insgesamt 5,8 % bis 2028 und sorgt damit für eine wichtige Angleichung an den Tarifabschluss von Bund und Kommunen. Die Entgelte steigen in mehreren Stufen, beginnend im April 2026. Auch Auszubildende, dual Studierende und Praktikant*innen profitieren von gestaffelten Erhöhungen.

Darüber hinaus wurden Verbesserungen bei den Schicht- und Wechselschichtzulagen vereinbart. Ebenso konnten Fortschritte bei der Übernahme von Auszubildenden sowie bei einzelnen Arbeitsbedingungen erzielt werden. Für Beschäftigte in belastenden Tätigkeiten bedeutet dies eine spürbare Entlastung.

Nicht alle gewerkschaftlichen Forderungen konnten durchgesetzt werden. Insbesondere bei strukturellen Themen wie der Eingruppierung oder bei Überstundenregelungen blieben zentrale Erwartungen unerfüllt. Dennoch wird das Ergebnis insgesamt positiv bewertet, da neben Einkommenssteigerungen auch weitere Verschlechterungen verhindert werden konnten.

Insgesamt zeigt der Abschluss, dass auch unter schwierigen politischen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen Fortschritte möglich sind. Gleichzeitig bleibt deutlich, dass in zukünftigen Tarifrunden weiterer Handlungsbedarf besteht.

[Das vollständige Ergebnis der Tarifrunde kann hier nachgelesen werden](#)

dbb Bundesseniorenvertretung

Treffen mit Senioren-Union Nichts über uns ohne uns

Der Bundesvorsitzende der Senioren-Union der CDU Deutschlands, Hubert Hüppe, hat sich im Konrad-Adenauer-Haus mit Horst Günther Klitzing, Vorsitzender der dbb bundesseniorenvertretung, zu einem ausführlichen Gespräch über Möglichkeiten der Zusammenarbeit getroffen. Einig waren sich beide darüber, dass Ältere mitreden sollten, und zwar nicht nur bei seniorenpolitischen Themen, weil Organisationen gerade von der geballten Lebenserfahrung profitieren können. Hubert Hüppe, der, weil er in der Kommunalverwaltung der Stadt Lünen arbeitete, auch kombi-Mitglied ist, unterstrich: „Wir sind das Rückgrat der Demokratie.“ Umso ärgerlicher, wenn Ältere marginalisiert oder ignoriert würden, in entsprechenden Berichten oder Studien die Perspektive der Betroffenen fehle, oder in Institutionen Senioren „allenfalls im Namen vertreten“ seien, wie Klitzing anmerkte. Hubert Hüppe brachte es auf den Punkt: „Nichts über uns ohne uns.“

Abschließend vereinbarten beide, den begonnenen Austausch zu vertiefen und eine engere strategische Kooperation ihrer Organisationen zu prüfen. Geplant sind gemeinsame Fachgespräche zu Fragen der Rentenfinanzierung, Teilhabe und Gesundheitsvorsorge im Alter.



Hubert Hüppe und Prof. Dr. Horst-Günther Klitzing

komba

Bundesseniorenvertretung

Letzte Sitzung der komba Bundesseniorenvertretung in dieser Amtsperiode

Die komba Bundesseniorenvertretung traf sich am 05. März 2026 in Siegburg zu ihrer letzten regulären Sitzung in dieser Amtsperiode. Im September 2026 findet der komba Bundesgewerkschaftstag in Berlin statt, nach dem alle Gremien neu zusammengesetzt werden.

Daher war der komba Bundesgewerkschaftstag auch Thema der Sitzung. Es wurden Themen für Anträge der Bundesseniorenvertretung an den Gewerkschaftstag beraten.

Zudem wurde eine Stellungnahme der komba gewerkschaft erarbeitet, die in die

Stellungnahme des dbb beamtenbund und tarifunion an die Alterssicherungskommission der Bundesregierung eingeflossen ist.



komba Bundesseniorenvertretung

Die komba Bundesseniorenvertretung setzt sich für die Belange der komba-Mitglieder auf Bundesebene ein. Zuletzt hat sie ihre Positionspapiere zur Alterssicherung und zur Altersdiskriminierung veröffentlicht. Die komba Bundesseniorenvertretung besteht aus Norbert Lütke (NRW, Vorsitzender), Werner Westinger (RP, stv. Vorsitzender), Detlef Daubitz (BB), Thomas Krupp (MV) und Willi Schelchshorn (BY). Sandra Müller, stv. Bundesvorsitzende der komba gewerkschaft, ist innerhalb der komba Bundesleitung politisch für das Thema Senior*innenpolitik zuständig.

BAGSO*

Pflegereform muss die Pflege durch Angehörige stärken

BAGSO-Verbände treffen Bundes seniorenministerin zum pflegepolitischen Austausch

Die von der Bundesregierung angekündigte Pflegereform muss nachhaltige Lösungen zur Sicherstellung der häuslichen Pflege enthalten. Das forderte die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen gemeinsam mit weiteren Verbänden im Austausch mit Bundesfamilienministerin Karin Prien.

Die Bundesministerin hatte am 16. März 2026 zu einem pflegepolitischen Gespräch nach Berlin eingeladen. Daran nahmen unter anderem die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., wir pflegen e.V., die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e.V. sowie der Deutsche Hospiz- und Palliativ-Verband e.V. teil. Gemeinsam setzten sich die Verbände für eine stärkere Unterstützung pflegender Angehöriger und eine bessere Vereinbarkeit von Pflege und Beruf ein.

Im Mittelpunkt stand die Forderung nach einer zeitnahen Einführung einer Lohnersatzleistung für berufstätige pflegende Angehörige, verbunden mit Freistellungsansprüchen im Sinne einer Pflegezeit. Anspruchsberechtigt sollen auch nahestehende Personen ohne verwandtschaftliche Bindung sein, die Verantwortung in der Pflege übernehmen. Zudem betonten die Verbände, dass die Leistungen pflegender Angehöriger – mit einem geschätzten Wert von rund 200 Milliarden Euro jährlich – endlich angemessen anerkannt werden müssen. Die Einführung einer solchen Leistung ist auch Bestandteil der Empfehlungen des Unabhängigen Beirats der Bundesregierung zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf.

Zwar ist im Koalitionsvertrag sowie im „Zukunftspakt Pflege“ ein entsprechender Prüfauftrag vorgesehen, aus Sicht der Verbände bedarf es jedoch dringend einer Konkretisierung. Gefordert wird insbesondere eine fundierte Modellierung der sozioökonomischen Auswirkungen. Erwartet werden unter anderem Einsparungen bei den Kosten für professionelle Pflege sowie bessere Möglichkeiten, Erwerbstätigkeit und Pflege zu vereinbaren. Dies hätte positive Effekte für die Gesellschaft insgesamt, für die Gleichstellung und zur Vermeidung von Altersarmut.

Darüber hinaus wurden auch die Möglichkeiten und Grenzen des Ehrenamts in der Betreuung und Pflege älterer Menschen sowie die Bedeutung einer verlässlichen und flächendeckenden hospizlichen und palliativen Versorgung thematisiert.

EU-Strategie zur Generationengerechtigkeit: BAGSO kritisiert deutliche Defizite

Politik für alle Generationen ist eine Investition in die Zukunft

Die Europäische Kommission hat erstmals eine Strategie zur Generationengerechtigkeit vorgestellt. Ziel ist es, die Interessen heutiger und zukünftiger Generationen in allen Politikbereichen stärker zu berücksichtigen. Die BAGSO begrüßt diesen Ansatz grundsätzlich, sieht jedoch deutliche Defizite bei der Einbeziehung älterer Generationen.

Die Strategie basiert auf einem Generationenvertrag mit drei Dimensionen. Dazu zählen unter anderem ein „Jugendcheck“, Maßnahmen gegen Altersdiskriminierung sowie die Schaffung fairer Lebensbedingungen für alle Generationen. Aus Sicht der BAGSO bleibt dieser Anspruch jedoch zu unkonkret. Es fehlen bislang klare und messbare Maßnahmen zum Schutz vor Altersdiskriminierung.

Besonders kritisch bewertet die BAGSO, dass ein EU-Aktionsplan gegen Ageismus nicht in die Strategie aufgenommen wurde. Diesen Vorschlag hatte sie gemeinsam mit dem europäischen Dachverband der Seniorenorganisationen, AGE Platform Europe, im Rahmen der öffentlichen Konsultation eingebracht. Obwohl er zu den am stärksten unterstützten Empfehlungen gehörte, fand er keinen Eingang in die Strategie. Damit wurde aus Sicht der BAGSO eine wichtige Chance verpasst, Altersdiskriminierung wirksam zu bekämpfen und die Gleichstellung aller Altersgruppen zu stärken.

Darüber hinaus kritisiert die BAGSO, dass die Rechte und Bedürfnisse heutiger und zukünftiger älterer Generationen nicht ausreichend berücksichtigt werden. Eine generationengerechte Politik müsse alle Altersgruppen gleichermaßen einbeziehen und dürfe ältere Menschen nicht ausklammern.

Gemeinsam mit „AGE Platform Europe“ will die BAGSO die Umsetzung der Strategie weiterhin kritisch begleiten. Dazu zählen auch angekündigte Maßnahmen wie ein europäisches Demografieforum sowie die Sammlung bewährter Praxisbeispiele zur Altersgleichstellung. Ziel ist es, die Interessen älterer Menschen stärker einzubringen und Altersgleichstellung verbindlich als Investition in die Zukunft zu verankern.

**Zur Stellungnahme der AGE
Platform Europe**



Foto: BAGSO

BAGSO-Vorsitzende Dr. Regina Görner

Thema: Traditionen rund um Frühling und Ostern - ein Blick über den Tellerrand

Wenn die Tage länger werden und die Natur langsam wieder aufblüht, beginnt in vielen Teilen der Welt eine ganz besondere Zeit: der Frühling. Seit jeher verbinden Menschen diese Phase mit Neuanfang, Hoffnung und Gemeinschaft und genau daraus sind viele Traditionen entstanden, die bis heute weitergegeben werden. Ostern ist dabei eines der bekanntesten Feste. Es gilt als das wichtigste Fest im Christentum und erinnert an die Auferstehung Jesu Christi. Typische Symbole wie das Ei stehen seit Jahrhunderten für neues Leben. Bereits im Mittelalter wurden Eier zur Osterzeit gefärbt und verschenkt.

Ein Blick über die eigenen Gewohnheiten hinaus zeigt: Traditionen rund um den Frühling sehen weltweit ganz unterschiedlich aus

- In vielen Ländern wird mit **Nowruz** das persische Neujahrsfest gefeiert, rund um die Tagundnachtgleiche im März. Es steht für Erneuerung, Familie und einen bewussten Neuanfang.
- In **Schweden** verkleiden sich Kinder zu Ostern als kleine „Osterhexen“ und ziehen von Haus zu Haus.
- In **Griechenland** werden traditionell rote Eier gefärbt, die für neues Leben stehen.
- In **Polen** gehört es am Ostermontag dazu, sich gegenseitig mit Wasser zu bespritzen, ein fröhlicher Brauch, der Glück bringen soll.
- In **Guatemala** entstehen während der Karwoche beeindruckende, kunstvolle Blumenteppeiche für Prozessionen, ein fester Bestandteil der dortigen Ostertradition.
- Und auf **Bermuda** steigen am Karfreitag bunte Drachen in den Himmel, ein Bild, das den Frühling auf ganz eigene Weise feiert.

So unterschiedlich diese Bräuche auch sind, eines haben sie gemeinsam: Sie bringen Menschen zusammen, schaffen Erinnerungen und geben Orientierung im Jahreslauf. Traditionen verbinden uns mit unserer Vergangenheit, miteinander und oft auch mit uns selbst.



Blumentepich aus Guatemala



Tradition wird lebendig: Der Osterräderlauf in Lügde

von Hans-Heinrich Rieke



Copyright Dechenverein Lügde



Hans-Heinrich Rieke,
komba nrw Senior*innenvertretung

Jedes Jahr am **Ostersonntag** findet in Lügde im Kreis Lippe der traditionsreiche Osterräderlauf statt. Veranstalter ist der Dechenverein mit rund 600 Mitgliedern. Der Begriff „Dechen“ stammt aus dem Mittelalter: Bereits um 1410 werden in Kirchenaufzeichnungen sogenannte Kirchendecken erwähnt, deren Aufgabe es war, Riten und Bräuche zu überwachen.

Im Zuge der Christianisierung entwickelte sich aus dem ursprünglichen Feuerräderlauf der heutige Osterräderlauf – die Dechen sind bis heute für die Durchführung verantwortlich.

Die sechs Räder aus Eichenholz werden zunächst in der Emmer gewässert, damit sich das Holz vollsaugt und beim späteren Abbrennen geschützt ist. Ein neues Rad wiegt etwa 280 Kilogramm, ist rund 1,70 Meter hoch und besteht aus vier Lagen Holz mit einer Breite von etwa 30 Zentimetern.

Auch das benötigte Material wird traditionell selbst hergestellt: Die Dechen bauen Roggen an, der nach der Reife mit einem alten Binder gemäht und anschließend mit einer Standdreschmaschine gedroschen wird. So entsteht das lange Roggenstroh, mit dem die Räder, zusammen mit Haselnussruten gestopft werden.

Die Räder tragen teils auch Inschriften. So ist auf einem Rad aus dem Jahr 1954 zu lesen: „Lauf für Deutschland Einigkeit – lang genug ist es entzweit.“

Bei Einbruch der Dunkelheit beginnt das eigentliche Schauspiel: Ein Böllerschuss kündigt den Start an. Um 21 Uhr erlischt das Kreuz auf dem Osterberg, die Kirchenglocken beginnen zu läuten, und das erste Rad wird entzündet. Mit einer Stange stoßen die Dechen das brennende Rad an, das dann durch Hecken und Zäune hinab in Richtung Emmer rollt.

Der Volksglaube besagt: Erreichen alle sechs Räder unversehrt das Tal, steht ein gutes Erntejahr bevor. Am Ostersonntag sichern die Dechen die Strecke ab und erheben ein kleines Eintrittsgeld, um die Kosten der Veranstaltung zu decken.

Seit 2018 zählt der Osterräderlauf zum immateriellen Kulturerbe des Landes Nordrhein-Westfalen.

**Weitere Informationen
und Videos**

Meine Meinung zu: Traditionen



Uli Langner

Vorsitzender der komba nrw
Senior*innenvertretung

Liebe kombaner*innen,

dies ist nun die letzte Ausgabe unseres Newsletters vor unserem Landesgewerkschaftstag. Vor fast fünf Jahren hat die Seniorenvertretung ihre Arbeit aufgenommen, und ein Produkt dieser Arbeit ist der Newsletter für Seniorinnen und Senioren. Es hat viel Spaß gemacht, uns mit Themen zu beschäftigen, die besonders unsere Altersgruppe betreffen. Ich glaube, dass der Newsletter, in dem wir nicht nur über unsere Arbeit berichtet haben, für viele schon ein Stück Tradition geworden ist.

Damit sind wir eigentlich schon bei einem Thema, das mich seit einiger Zeit beschäftigt:

Tradition – was ist das eigentlich?

Wenn man ins Internet schaut, ist die Definition von Tradition etwas, das sich im Hinblick auf Verhaltensweisen, Ideen, Kultur o. ä. in der Geschichte entwickelt und weitergegeben wird.

Kurzum: Es hat uns gefallen, wir wollen es wiederholen, und wir sind der Meinung, dass es erhalten werden muss. In Köln ist man da sehr euphorisch, insbesondere, wenn es um den Karneval geht.

Beim ersten Mal ist es fantastisch. Beim zweiten Mal ist es Tradition, und beim dritten Mal sogar schon Brauchtum.

Traditionen begegnen uns in der Gesellschaft in vielen Lebensbereichen, z. B. das Osterfest in den christlichen Kirchen. Aber auch innerhalb von Vereinen und Gemeinschaften spielen Traditionen eine große Rolle, sei es das Küren eines Schützenkönigs oder die Gestaltung einer jährlich wiederkehrenden Feier, wie sie zum Beispiel am 90. Geburtstag von Miss Sophie am Silvesterabend zu sehen ist.

Tradition bedeutet also, an Dingen festzuhalten, die wir positiv erlebt haben.

Traditionen können aber auch problematisch werden, z. B. beim Aufeinandertreffen verschiedener Kulturen und Religionen. Muslime haben andere Erfahrungen mit ihrem Glauben als Christen oder Juden. Was daraus entstehen kann, ist uns allen leider aus der jahrhundertelangen Geschichte bekannt.

Auch im Karneval gibt es Beispiele, etwa die Prinzenproklamation: eine Sitzung, an der eigentlich kaum jemand teilnehmen möchte, weil sie traditionell immer gleich ablaufen muss. Für viele ist das eine Tradition, die aus der Zeit gefallen ist – aber wehe dem, der das kritisiert. Die Teilnahme gilt hier oft als moralische Pflicht.

Wir Menschen beharren oft darauf, „unsere“ Traditionen zu leben und lehnen andere ab. Konflikte entstehen, wir grenzen uns ab – und damit grenzen wir auch andere aus.

Hier gilt es insbesondere, sich zu informieren und zu versuchen, andere Traditionen und Meinungen zu verstehen. Toleranz und Respekt sind dabei unerlässlich.

Nur so können wir Konflikte vermeiden und vielleicht sogar Mauern abbauen, die entstanden sind. Ich sehe aber im unbedingten Festhalten an Traditionen noch eine weitere Gefahr: Verschließen wir uns nicht oft gegenüber Neuem? Gerade in unserer schnelllebigen Zeit müssen wir neue Wege suchen und gehen und erkennen, wo manche Tradition zu einem „toten Pferd“ geworden ist, das man nicht weiterreiten sollte.

Mir kommt dieser Gedanke oft, wenn ich an unsere politischen Parteien denke. Das Parteiensystem, das nach dem Krieg funktioniert hat und ein Garant für unsere Demokratie war, gerät zunehmend unter Druck. Wir merken, dass immer mehr Mitglieder enttäuscht ihre Parteimitgliedschaft beenden, weil sie nicht mehr zufrieden sind. An Traditionen festzuhalten ist hier meiner Meinung nach eher hinderlich. Veränderungen erkennen und neue Wege gehen, die Menschen mitnehmen, das ist gefragt.

Auch wir Gewerkschaften haben Traditionen. Vor zwei Jahren hat der Ortsverband der komba Köln eine Festschrift des „Verbandes der Kommunalbeamten und Angestellten Preußens e. V. – komba“ neu aufgelegt. Anlass war der 24. Verbandstag vom 16. bis 22. Juni 1924 im Kölner Gürzenich. Es gilt auch für uns: Traditionen prüfen, Gutes bewahren und dabei offen sein für neue Wege, wo Traditionen aus der Zeit gefallen sind.

Dies gilt auch für jede und jeden Einzelnen von uns. Ich habe mir einmal Gedanken gemacht, was in meinem Leben eine gute Tradition ist und wo ich mich vielleicht verändern sollte.

Probiert das auch einmal für euch aus, ihr werdet staunen, was sich alles verändern lässt.

Herzliche Grüße

Euer *hli*



Festschrift zum 24. Verbandstag des OV Köln, 1994

Resümee nach fünf Jahren Senior*innenvertretung komba nrw

Fünf Jahre Einsatz, Austausch und Engagement: Mit dem Landesgewerkschaftstag geht die Amtszeit der aktuellen Senior*innenvertretung der komba NRW zu Ende. Ein Anlass, zurückzublicken und Bilanz zu ziehen. Wir haben Norbert Lütke, Bärbel Miß, Ulrich Langner und Hans-Heinrich Rieke gefragt, was ihnen besondere Freude gemacht hat und was ihnen in Erinnerung bleiben wird.



Norbert Lütke

**Vorsitzender der komba nrw
Senior*innenvertretung**

„Ich erinnere mich noch genau, als ich im Herbst 2019 von einer Besprechung in der Geschäftsstelle in der Norbertstraße in Köln mit Peter Brunn, der zu diesem Zeitpunkt noch kommissarisch die Seniorenkommission leitete, zum Kölner Hauptbahnhof lief und wir uns über Gott und die Welt unterhielten. Peter war zu diesem Zeitpunkt schon von seiner Krankheit gezeichnet und wir mussten immer wieder eine Pause einlegen. Ich werde diesen Weg nicht vergessen, weil er mir sprichwörtlich auf diesem Weg zum Bahnhof viel mit auf meinen Weg als Vorsitzender gegeben hat. Nicht nur mündlich, sondern auch schriftlich hatte er viele Vorschläge für die Arbeit einer Seniorenvertretung niedergelegt. Peter Brunn war bis zu seinem

Lebensende ein überzeugter kombaner. Bärbel, Hans-Heinrich, Uli und ich haben als harmonisches Team Peters Ideen aufgegriffen und weiterentwickelt.

So haben wir nicht nur Argumentationshilfen für die örtlichen Seniorenvertreter*innen und für ein Verbleiben in der komba verfasst, wir haben auch Aktivitätsvorschläge für die örtlichen Senior*innenvertretungen zu Papier gebracht und Landtagsbesuche ins Leben gerufen, wo wir stets mit Landtagsabgeordneten diskutiert haben. Die größte Errungenschaft sind für mich die jährlich stattfindenden Senior*innenversammlungen. Die erste fand 2022 statt. Die Senior*innenversammlungen bilden heute die Drehscheibe für die Vernetzung unserer Senior*innen in NRW.

Ein weiteres verbindendes Element ist unser Senior*innen Newsletter, der viermal im Jahr erscheint und aktuelle Informationen bringt, Hintergründe beleuchtet und auch die Unterhaltung nicht zu kurz kommen lässt. Zudem stellen wir in einem Flyer uns und unsere Arbeit vor.

Auch auf politischem Terrain sind wir unterwegs. Wir stellen uns Verschlechterungen in Rente und Versorgung entgegen. Insbesondere die Rentenversicherung ist derzeit unter Druck. Nicht nur in der Vergangenheit, auch für den Landesgewerkschaftstag im Mai 2026 haben wir zahlreiche Anträge verabschiedet. Einen Teilerfolg gab es durch die Einführung eines gleitend angepassten Freibetrags für die Krankenversicherungsbeiträge bei den Betriebsrenten. Unser Einsatz für Senior*innen ist nicht nur wichtig, es ist erforderlich, weil wir keine Lobby haben.

Deshalb müssen wir mehr werden und wir müssen lauter werden.



Ich blicke sehr dankbar auf die Zeit in einem sehr kollegialen Team zurück. Der vertrauensvolle und offene Austausch untereinander sowie mit unserer Referentin Pauline Jorg und Melanie Sunderkamp hat diese Jahre für mich besonders gemacht. Auch die gemeinsamen Besprechungen zur Vorbereitung der Senior*innenvertretung habe ich als sehr wertvoll erlebt. Besonders gefreut hat mich die große Teilnahme so vieler Kolleg*innen an unseren Veranstaltungen, das bleibt mir in schöner Erinnerung.

Mir ist in dieser Zeit besonders bewusst geworden, dass es viele Themen gibt, die uns Senior*innen betreffen, aber noch zu selten angesprochen werden und in vielen Bereichen Verbesserungsbedarf besteht. Je intensiver man sich damit beschäftigt, desto deutlicher wird der Handlungsbedarf, etwas zu verändern. Besonders positiv in Erinnerung geblieben sind mir die jährlichen Seniorentage mit ihren vielfältigen und aktuellen Themen, die uns Senior*innen unmittelbar betreffen. Ich wünsche mir, dass möglichst viele dieser Impulse auch in die Orts- und Kreisverbände weitergetragen werden.

Wichtig ist für mich außerdem, dass man als Mitglied nicht mit dem Eintritt in das Rentenalter aus dem Blick gerät, sondern auch im Ruhestand weiterhin Beratung, Unterstützung und Vertretung durch die Gewerkschaft erfährt.



Ich habe mich in den vergangenen Jahren besonders gerne mit den Themen rund um die Rente beschäftigt. Es war mir ein wichtiges Anliegen, die Interessen von Rentner*innen zu vertreten und mich für ihre Belange einzusetzen.

Darüber hinaus habe ich die Zusammenarbeit in unserem Team sehr geschätzt. Der kollegiale Austausch und das gemeinsame Engagement haben unsere Arbeit geprägt.

Besonders wertvoll war für mich auch der Kontakt und die Vernetzung mit anderen Senior*innen, aus denen sich viele gute Gespräche und Impulse ergeben haben.

BUNTE ECKE



Buchempfehlung Claudia Rikl- Elbland

Als ihre Mutter Irma stirbt, verliert Nina den Boden unter den Füßen. Nach Jahren des Ausharrens an der Seite dieser gebrochenen Frau ist sie plötzlich frei und fühlt sich verlorenere denn je. Um wieder festen Grund zu finden, reist sie ins tschechische Riesengebirge, wo die Familie ihren letzten gemeinsamen Urlaub verbracht hat. Nina will ergründen, was die Familie damals auseinandertrieb – und was das Land für sie bereithält, das ihre Mutter einst Heimat nannte: Böhmen.

Filmtipp: Astrid Lindgren- Die Menschheit hat den Verstand verloren

Astrid Lindgren - Die Menschheit hat den Verstand verloren nähert sich der Autorin auf neue Weise, widmet sich ihren Tagebüchern, die zwischen 1939 - 1945 entstanden sind und erzählt von der noch unbekannten Astrid Lindgren als Chronistin des Zweiten Weltkriegs. Die erst 2015 veröffentlichten und in mehr als 20 Sprachen übersetzten Kriegstagebücher von Astrid Lindgren lagen 70 Jahre lang in ihrem Schlafzimmer im Wäscheschrank verborgen. Sie sind eine einzigartige Dokumentation aus der Sicht einer Mutter und frühen Feministin der Schrecken von Diktatur und Terror – und appellieren leidenschaftlich an Mitmenschlichkeit, Frieden und Gleichberechtigung.



Musik

Fantasy - Bube Dame König

Die Wundertüte des Lebens mit all seinen Überraschungen und in all seinen Facetten – darum dreht es sich in den Liedern von Fantasy. Fredi Malinowski und Martin Hein haben sich für ihr mittlerweile fünfzehntes Studioalbum „Bube Dame König“ mit jungen Komponisten und innovativen Texter*innen zusammengetan, um frische Blickwinkel und Storys zu sammeln: mal verträumt, mal nostalgisch, mal gar dramatisch – doch immer mit purer Lebensfreude und dem Aufruf, auf die Tanzfläche zu kommen.

HEISSLUFT, GROSSE GEFÜHLE – EINE UNERWARTETE LIEBESGESCHICHTE

Als der Airfryer-Trend auch Torsten Schwark erreichte, war er zunächst skeptisch. Doch dann wurde er eines Besseren belehrt. Lest selbst, was er dazu erzählt:

Es gibt Momente im Leben, die verändern einfach alles. Der erste Kaffee am Morgen. Die Sonne, die einem entgegenlacht, wenn man das Haus verlässt. Und dann ... gab es den Tag, an dem der Airfryer bei mir eingezogen ist.

Seitdem ist nichts mehr wie vorher. Plötzlich fühle ich mich wie ein Sternekoch – nur ohne Stress, ohne verbrannte Pfannen und ohne dieses leise schlechte Gewissen, wenn man schon wieder etwas in Öl ertränkt hat.

Ich gebe zu: Am Anfang war ich skeptisch. Ein neues Gerät, das – wie der Brotbackautomat – irgendwann nur noch in der Schublade verschwindet? Oder doch etwas, das wirklich bleibt?

Ein Gerät, das verspricht, Pommes ohne Öl knusprig zu zaubern? Das klang ungefähr so glaubwürdig wie: „Nur noch eine Folge“ auf Netflix. Aber dann ... dieser Duft. Dieses perfekte Goldbraun. Dieses Knuspern.

Und ehe ich mich versah, war es passiert: Ich war überzeugt.

Mein Airfryer ist längst mehr als nur ein Küchengerät. Er ist mein Begleiter im Alltag, mein Retter bei spontanem Hunger und mein Helfer, wenn Gäste plötzlich vor der Tür stehen. Während andere noch den Ofen vorheizen, habe ich oft schon serviert – entspannt und mit einem zufriedenen Lächeln.

Und genau mit dieser Erfahrung habe ich ein Rezept ausgesucht, das zeigt, warum dieses kleine Gerät einen festen Platz in meiner Küche verdient und eben nicht in der Schublade verschwinden sollte:



Thorsten Schwark,
stellvertretender Landesvorsitzender



Wie wäre es mit zartem Hähnchenfleisch, am Besten vom Bauern des Vertrauens. Saftig, aromatisch und mit dieser perfekten, leicht knusprigen Hülle. Dieses Rezept ist mein persönlicher „Ich-habe-keine-Lust-auf-Aufwand-aber-trotzdem-auf-etwas-richtig-Gutes“-Retter.

Zutaten (für 2 – 3 Portionen)

- 400 – 500 g Hähnchenbrustfilet oder Hähnchenschenkel (ohne Knochen)
- 1 – 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (gerne geräuchert)
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- Salz & Pfeffer
- Optional: Chili oder Cayennepfeffer für etwas Schärfe

Oder wer es einfach will: einfach eine fertige Gewürzmischung für Hähnchenfleisch. So mache ich es.



1. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden oder als ganze Filets belassen. Macht tatsächlich keinen Unterschied. Kurz trocken tupfen.
2. In einer Schüssel Olivenöl mit allen Gewürzen verrühren und das Hähnchen darin gut wenden.
3. Die Hähnchenstücke in den Korb legen – nicht stapeln
4. Bei 180 °C ca. 12 – 15 Minuten garen (je nach Größe der Stücke). Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden oder durchschütteln.
5. Nach dem Garen 2 – 3 Minuten ruhen lassen – so bleibt das Fleisch besonders saftig. Servieren & genießen. Perfekt dazu: Kartoffelecken.

Noch ein kleiner Tip: Wer Backpapier Airfryer Einlagen nutzen will, diese unten in den Korb und nicht auf den Rost legen, damit die Luft zirkulieren kann. Und noch ein Game Changer: Einfach eine Grillmatte zusätzlich auf das Rost legen, so fällt nichts runter.

Und jetzt: Viel Spaß beim Nachkochen. Guten Appetit.



Manfred Jestel ist Rentner und schreibt kleine Geschichten aus seinem Leben für seine Enkelkinder auf.



“MADE IN ITALY”

Jedes Land ist stolz auf seine Erzeugnisse und drückt dies u. a. mit dem Siegel „Made in ...“ aus. So galt das Prädikat „Made in Germany“ lange Zeit als Synonym für absolute Qualität. Auch unsere italienischen Nachbarn kennzeichneten ihre Erzeugnisse mit „Made in Italy“ und konnten sicher sein, dass sich ihre modischen Produkte in Kreativität, Design und auch Ausführung jeweils wohltuend vom deutschen Alltagsgeschmack abhoben. Das traf speziell auf Lederwaren und insbesondere Schuhe, besser Damenschuhe zu.

So war es nicht verwunderlich, dass meine Frau aus jedem Italienurlaub mindestens 2, besser 3 Paar Schuhe mitbrachte, um den wechselnden Modifarben ein entsprechendes Stück beifügen zu können. Dabei war es uns immer ein besonderes Vergnügen, zu Sommer-Schluss-Verkaufszeiten Schnäppchen zu ergattern, wobei es dann schon vorkommen konnte, dass im Überschwang des Kaufrausches ein Paar erstanden wurde, das erst nach Jahren wieder aus dem Schuhschrank auftauchte. Das passierte natürlich nicht bei sehr teuren Schuhen, die gezielt für ein spezielles Outfit gekauft wurden, wie z. B. Schuhe des Top-Modehauses Fendi, die auch nach Jahren noch aktuell und in sporadischem Gebrauch sind.

Meine Frau hat eine gängige Schuhgröße, die auch unter Italienerinnen verbreitet ist, so dass sich die Anproben weitgehend als unproblematisch herausstellten.

Ich hätte eigentlich auch gern mal einen italienischen Schuh getragen, denn neben „Budapestern“ galten sie als elegant und chic. Allerdings ist das bei Schuhgröße 46 nicht ganz so einfach, so dass eine Anprobe meist schon nach der Frage nach der Schuhgröße beendet war.

Nicht so an einem heißen Sommertag in Battipaglia: Wir hatten ein schönes Schuhgeschäft ausgemacht, im Schaufenster ein paar interessante Modelle erspäht und betraten den Laden erwartungsvoll. Zu meinem Erstaunen waren Herrenschuhe in der gewünschten Größe im Angebot, so dass es tatsächlich zu einer Anprobe kommen konnte. Während meine Frau für die Anprobe passende Füßlinge überzog, waren diese für mich nicht vorhanden. Um überhaupt nach einem langen, heißen Tag in Sandalen in geschlossene Halbschuhe schlüpfen zu können, musste ich meine Füße pudern, um trockenen Fußes in die Schuhe zu kommen. Mit uns hatte eine Mutter mit kleinem Sohn den Laden betreten, der fasziniert auf das Prozedere des Puderns schaute. Obwohl er sich nicht zu einer Meinungsäußerung hinreißen ließ, war ihm anzumerken, dass er mich beneidete, so wie ich meine Füße „sauber“ bekam - denn er musste sie sich immer waschen.

Leider habe ich auch hier keine italienischen Schuhe bekommen – sie waren zu eng.



Wir sagen Danke für fünf wunderbare Jahre
mit dem Vorsitzenden Norbert Lütke.
Durch sein Engagement, fachliches Wissen
und seine Herzlichkeit prägte er die Arbeit
der Senior*innenvertretung der
komba gewerkschaft nrw maßgeblich.
Norbert wird auch zukünftig in der
Senior*innenarbeit auf komba
Bundesebene und im dbb für die
Sichtbarkeit der Senior*innen
eintreten.

Lieber Norbert,
wir sagen von Herzen DANKE!

NÄCHSTE TERMINE

Landesgewerkschaftstag 4. + 5. Mai 2026

Ihr habt Ideen,
Themen vor Ort oder
seid aktiv? Dann
schickt uns gerne
eure Texte und Bilder
für den nächsten
Newsletter!

TERMINE

